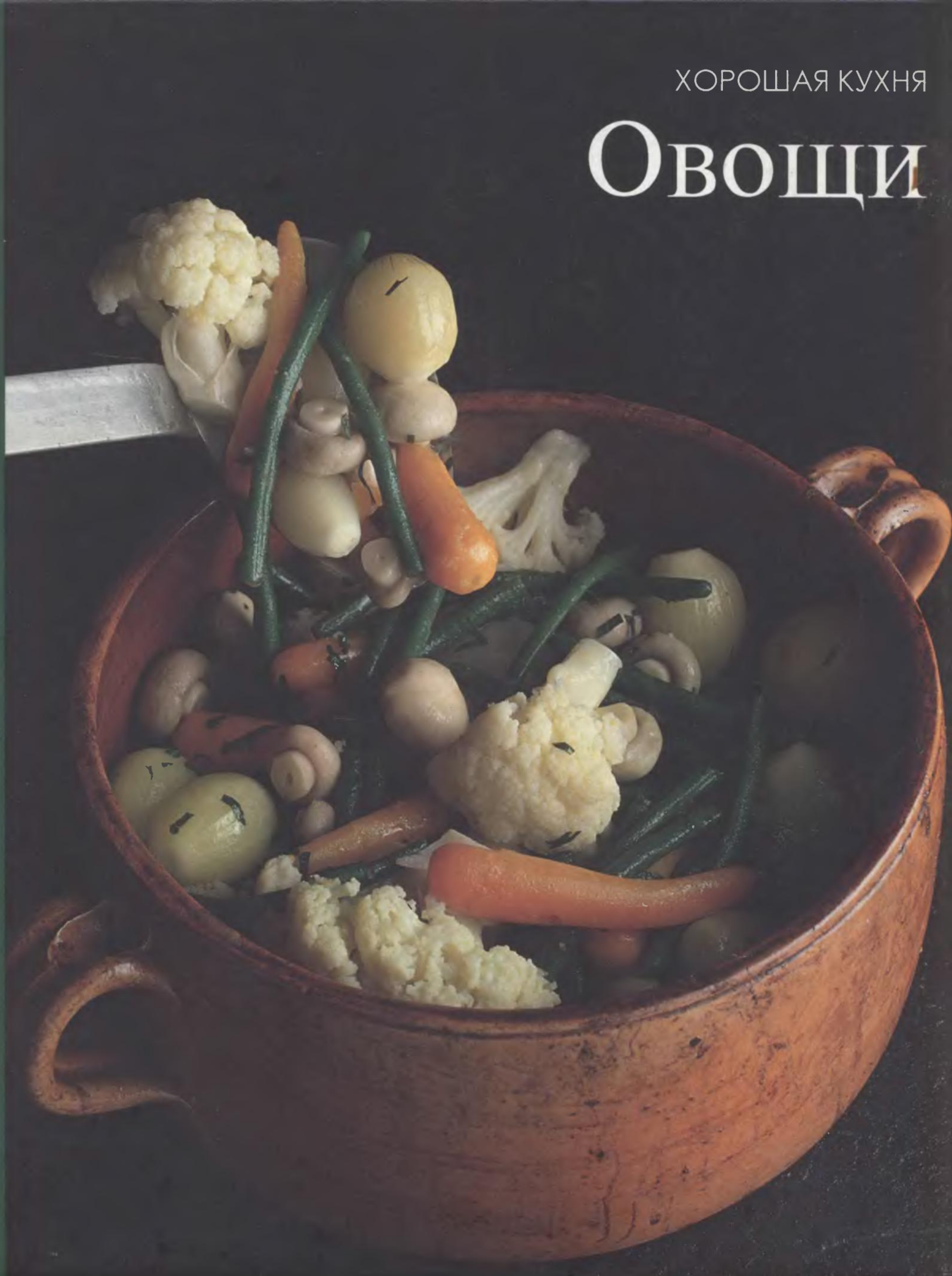
ХОРОШАЯ КУХНЯ

Овощи



УДК 64
ББК 36.992
О-32

Vegetables

BY THE EDITORS OF TIME-LIFE BOOKS / THE GOOD COOK / THE TIME-LIFE BOOKS-AMSTERDAM, 1979

Перевод с английского
А. ЧЕРЕДНИЧЕНКО

Овощи / Пер. с англ. А. Чередниченко. — М.: О-32 ТЕРРА, 1997. — 168 с.: ил. — (Хорошая кухня).

ISBN 5-300-01373-0

Перед вами книга открытий, путеводитель по миру, которым, к сожалению, порой пренебрегают,— миру овощной кулинарии. Овощи — самый разнообразный и богатый источник питания. Как приготовить их интересно и с фантазией, рассказано в этой книге. Фотографии шаг за шагом будут наглядно обучать вас и помогать в приготовлении блюд из овощей.

УДК 64
ББК 36.992

ISBN 5-300-01373-0

Authorized Russian edition © 1997 Publishing Center «TERRA». Original edition © 1979 Time-Life Books BV. All rights reserved.

No part of this book may be reproduced in any form, by any electronic or merchanical means, including information storage and retrieval devices or systems, without prior written permission from the publisher, except that brief passages may be quoted for review.

Time-Life Books is a trademark of Time Warner Inc.

© Издательский центр «ТЕРРА», 1997

Редактор И. АНДОНЬЕВА
Художественный редактор И. МАРЕВ
Технический редактор Г. ШИТОЕВА
Корректоры Н. КУЗНЕЦОВА, И. САХАРУК
Компьютерная верстка И. ПОНЯТЫХ

ЛР № 030129 от 23.10.96 г.
Подписано в печать 12.09.97 г.
Гарнитура Таймс. Печать офсетная.
Уч.-изд. л. 23,29. Цена 45 000 р.

Издательский центр «ТЕРРА».
113184, Москва, Озерковская наб., 18/1, а/я 27.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 5 — Щедроты полей и огородов / Овощной путеводитель / Травы: основа кухонной алхимии / Умелое обращение с ножом / Мелкая нарезка и сильный аромат

1 ВАРКА В ВОДЕ И НА ПАРУ 33 — Профессиональные способы варки / Спаржа в пучке / Мягкая варка на пару / Сборник полезных советов / Соусы для вареных овощей / Разные рецепты пюре / Фаршированная и сваренная целиком капуста

2 ЖАРКА 45 — Быстро или медленно жарить на сковороде / Основы жарки во фритюре / Замечательная соломка / Такая разная картошка / Тесто для кляра

3 ТУШЕНИЕ 57 — Варианты основного тушения / Глазированные в масле овощи / Два рецепта для густого соуса / Овощи, фаршированные овощами / Овощное рагу

4 ЗАПЕКАНКИ И ГРИЛЬ 71 — Самое элементарное: овощи, запеченные целиком / Разные овощи, запеченные вместе: смешение ароматов / Запеканки: от простых до необычных / Советы для пудингов и суфле / Преимущества маринования

АНТОЛОГИЯ РЕЦЕПТОВ 89 — Листовые овощи 90 / Капустное семейство 97 / Корнеплоды и клубни 106 / Стручки и зерна 119 / Мягкие овощи 124 / Тыквенные 135 / Побеги, стебли и артишок 139 / Семейство луковых 147 / Грибы 152 / Смешанные овощи 154 / Стандартные рецепты 164

СПИСОК ТЕРМИНОВ 167

Щедроты полей и огородов

Перед вами — книга открытий, путеводитель по восхитительно богатому миру, которым, к сожалению, порой пренебрегают,— миру овощной кулинарии. Из всех продуктов овощи — дары полей и огородов — составляют, пожалуй, самый разнообразный и богатый источник питания. На Среднем Востоке и в других частях Азии овощи ценятся так же высоко, как и мясо, однако в западной кулинарии их часто воспринимают лишь как гарнир. На многих столах они появляются исключительно в виде разваренной картошки или других безвкусно приготовленных овощей, пригодных лишь для того, чтобы впитать в себя мясную подливку.

Подобное небрежное отношение нередко исходит от недостатка знаний как о разнообразии сортов овощей, так и о множестве способов их приготовления.

Что можно сделать с незнакомыми овощами — одна из тем этой книги, другая же — как приготовить овощи интересно и с фантазией. В последующих главах фотографии шаг за шагом будут наглядно обучать, к примеру, как из баклажанов, перцев, цуккини и помидоров приготовить ароматное овощное рагу *(см. стр. 68)*, или как чудесно преображается скромная капуста, если ее нашпиговать и сварить *(см. стр. 42)*, как из обычной картошки получается сливочная запеканка *(см. стр. 81)*, а фаршированный мелко нарезанными грибами лук из приправы становится самостоятельным блюдом *(см. стр. 66)*.

Мир овощей

Овощи вдохновляют фантазию поваров своим многообразием сильнее, чем какая-либо другая пища — это нашло отражение в столетиях экспериментов со съедобными растениями в разных частях света. Их история начинается с древнейших времен. Во времена расцвета Рима салат-латук, до того произраставший в пределах Малой Азии, и огурцы, изначально родом из Индии, были посажены в огородах для граждан Великого Города. Римляне-колонизаторы тащили на своих спинах или везли в повозках мешки с семенами и корнеплодами из Италии. Латуком и спаржей они завоевывали жителей северных земель и распространяли так свою культуру не менее эффективно, чем с помощью мечей, копий и хороших военных дорог.

По овощным блюдам можно даже проследить историю создания и разрушения империй. В VII в. н. э. мусульманские армии через Северную Африку устремились в Испанию. За время своего долгого владычества они оказали определенное культурное влияние на европейцев, в том числе научили их употреблять в пищу баклажаны и шпинат, оставив после себя рецепты изысканных блюд, в которых было мало мяса и большое количество овощей. Отголоски этого присутствуют, например, в таких блюдах из баклажанов, как Имам Байилди *(см. стр. 124)*. В битве при Пуатье в 732 г. франки положили конец мусульманскому нашествию, но влияние кухни разбитого врага распространилось по всему югу Европы.

Века спустя испанцы сами превратились в захватчиков, когда пересекли Атлантический океан и начали завоевывать Центральную и Южную Америку. Главным предметом их вожделений было золото, но заодно они привезли домой новые растения — помидоры, сладкий перец, бобы, кукурузу и картофель, оказавшиеся в конечном итоге более ценными и непреходящими сокровищами.

Конкистадоры вывезли из Америки не щедроты дикой природы, а культивированные растения — продукт бережного отбора многих поколений индейских земледельцев. Выбирая семена лучших растений для будущих посадок и отбрасывая прочь слабые экземпляры, индейцы медленно вырабатывали в растениях такие важные качества, как большой размер и твердость. Когда в V в. до н. э. они начали выращивать кукурузу, ее початки были не крупнее пшеничного колоса, а к моменту испанского нашествия, благодаря умелому разведению, кукуруза уже почти достигла современных размеров.

На протяжении многовековой истории земледельцы всех стран старались использовать селекцию для выведения новых сортов овощей, а также бóльших и лучших экземпляров уже существующих видов. Случалось, что из одного и того же растения выводили несколько других сортов, таких разных, что сейчас они вряд ли покажутся родственниками. Так, из дикой капусты римляне создали нежную брокколи, а земледельцы Северной Европы вывели морозоустойчивую крепкую белокочанную капусту.

Однако поначалу культивация растений носила довольно случайный характер, ведь почти все зависело от удачи и от таинственных «зеленых пальцев» немногих умельцев. В начале XX в. генетика заменила традиционные народные методы строгой наукой, так что результаты стали более надежными и быстрыми. У истоков этой науки стоял австрийский монах Грегор Мендель, исследовавший в XIX в., каким образом признаки растений передаются по наследству. После того как он вывел математическую закономерность появления определенных признаков в нескольких поколениях, стало возможным созданием новых сортов по заранее прогнозируемым схемам.

Одним из главных результатов селекции оказалось выведение устойчивых к заболеваниям растений, что серьезно увеличило урожаи. В то же время техника растительной генетики позволила создавать сорта овощей, отвечавших каким-то определенным потребностям. Например, цуккини поначалу были лишь недоросшими кабачками, а сейчас, благодаря современным методам селекции, это отдельный сорт, который, при всем многообразии, никогда не достигает размеров

и плотности зрелого кабачка. Или же горох — мантжу, который едят вместе со стручками, зеленый горошек и длинный горох для супов и пюре сегодня уже являются тремя сортами, а не разными этапами роста одного растения.

Влияние сезонов

Книга Экклезиаста напоминает нам, что «всему свое время», и только безрассудный повар осмелится опровергнуть это изречение. Хотя искусные методы выращивания и транспортировка в замороженном виде сильно продлили срок годности многих овощей, все же самыми прекрасными они бывают именно во время своего естественного созревания. Например, лучший вкус у помидоров — в разгар лета, а в остальное время года они, выращенные в теплицах или привезенные из дальних стран, могут выглядеть весьма аппетитно, но на столе нередко разочаровывают. В то же время сельдерей — исключительно зимний овощ, а летний сельдерей, при всей своей сочности, не может сравниться с ним, с его чудесным горьковатым привкусом дикого растения. Цены в магазинах и на рынках подскажут вам, когда наступает сезон того или иного овоща — они падают, то есть, в отличие от других продуктов, овощи чем лучше, тем дешевле.

Для многих людей замороженные или консервированные овощи удачно решают проблему «сезон — не сезон», и к тому же экономят время приготовления. Но профессиональные повара с сомнением относятся к такому заменителю. Ведь

перед заморозкой многие овощи обваривают, чтобы остановить активность ферментов, которые могут испортить или обесцветить продукты во время хранения, да и при консервировании их варят в резервуарах. Кроме того, в консервные банки добавляют соль или сахар; и при заморозке, и при консервировании используют химические вещества, придающие овощам неестественно яркие цвета, и в конечном итоге, неприятный привкус.

Вы можете, конечно, избежать этих недостатков, замораживая или консервируя овощи самостоятельно — существует много хороших рецептов. К тому же для этого не обязательно иметь собственный огород — вы можете дешево покупать овощи в сезон, нередко прямо с грядок или на рынках в городе, пользуясь снижением цен. Правда, некоторые овощи все равно нельзя сохранить, не повредив их структуры, вкуса или цвета. Структура таких овощей, как, например, помидоры или баклажаны, разрушается при заморозке, в результате чего образуется неприятная мягкость; зеленые бобы и зеленый горох обесцвечиваются при консервировании. Даже если говорить о стойких видах, существует огромная разница между свежими и несвежими овощами. Обычные огородные бобы прекрасно замораживаются и зимой станут хорошим дополнением для репы, пастернака, огородной капусты и прочих зимних овощей. Консервированные помидоры сохраняют вкус и цвет и вполне пригодны для тушения. Однако когда в начале весны в магазинах появятся первые свежие бобы, а в августе — сочные помидоры, это, безусловно, убедит вас, что даже самый лучший суррогат не может сравниться с оригиналом.

Ваши блюда из свежих, сезонных овощей всегда будут самыми вкусными и полезными, а природа докажет, что ее разнообразие огромно во все времена года.

Признаки свежести

Никто не станет отрицать значение свежести. «Самыми нежными, сочными и вкусными,— писал лондонский гурман доктор Вильям Кичинер в книге «Поварской оракул» 1818 года,— овощи бывают, когда они чуть-чуть не достигли полной зрелости. Свежесть — это их главная ценность и прелесть. Скорее я допущу мысль о жарке животных, пока те еще живы, чем о варке овощей, когда они уже мертвы». У овощей, долго хранящихся после сбора, не только ухудшается вкус и структура, но и серьезно уменьшается содержание питательных веществ. Например, такие овощи, как салат, когда начинают вянуть, теряют много витамина С *(см. текст в рамке на стр. 7)*. После того как овощи сорваны, их клетки еще продолжают жить, в листьях — несколько дней, а в картофеле, например,— несколько месяцев. Протекающий в это время процесс обмена веществ плохо влияет на вкус: к примеру, естественный сахар в горохе и кукурузе очень быстро превращается в не столь аппетитный крахмал.

Несмотря на современный широкий выбор, во времена доктора Кичинера было, пожалуй, легче достать свежие овощи к столу. В XIX веке, да и раньше, вокруг городов располагались поля, которые в сезон ежедневно поставляли на рынки самые свежие продукты. Современные быстрые поставки по морю, земле и воздуху пришли на смену громыхающим повозкам, когда-то привозившим на рынок местные овощи, так что зеленые бобы из Кении, чайоты из Вест-Индии, средиземноморские баклажаны и перцы даже вытеснили с наших прилавков местные обычные продукты. Но быстрота транспортировки не имеет значения, поскольку развоз овощей по магазинам все равно требует времени, и некоторые продукты успевают испортиться. Но недостаток свежести — это неизбежная расплата за богатство ассортимента.

Конечно, лучше быть владельцем собственного огорода — можно самому выбирать сорта растений, применять определенные удобрения и собирать урожай, когда угодно. Или покупать овощи у хорошего зеленщика, который расскажет, откуда привозят те или иные продукты и, возможно, поделится своим опытом. В магазине с крупным товарооборотом вероятность купить свежие продукты меньше. К тому же в лавке овощи не завернуты в упаковку, как в супермаркете, поэтому вы будете лучше видеть, что покупаете.

На следующих страницах вы найдете полный курс овощной кулинарии. Во-первых, иллюстрированный путеводитель

(см. стр. 8—27) представит вам различные группы овощей, начиная с таких многообразных, как корнеплоды и клубни, и кончая совсем малочисленной, представленной лишь артишоками. Наряду с характеристикой отдельных сортов, в этих главах содержится информация о сезонах созревания овощей и советы, как определить их свежесть. Кроме того, здесь наглядно рассказывается о подготовке и очистке овощей; вы прочитаете как о простом способе удаления волокон из стручков *(см. стр. 15)*, так и о необычной технике очистки донышка артишока *(см. стр. 19)*.

В данном разделе представлено множество овощей, однако он не претендует на всеохватность. Здесь не упоминаются овощи, которые обычно едят свежими и никак не готовят, к примеру, авокадо, а так же консервированные, вроде кислой капусты. Учитывая природное разнообразие, вы, возможно, встретите — или вырастите сами — овощи, не похожие на описанные в книге. Тем не менее советы об их «родственниках», несомненно, окажутся полезны для вас.

Далее следует раздел об основных способах приготовления овощей — как их варить в воде и на пару, жарить, тушить и печь. Здесь можно найти и более редкие способы, например, фаршировку целой капусты или приготовление специальных соусов. И наконец, вторая половина книги — антология лучших овощных рецептов со всего мира.

Итак, обе части этой книги приглашают вас по-новому взглянуть на овощи и, если так можно сказать, перенести их с края тарелки в центр стола.

Книга посвящена не вегетарианской кухне, хотя вегетарианцы обязательно найдут в ней для себя много интересного и полезного. Следует помнить, что если в рецепте указано мясо, значит, оно играет важную роль в создании общего вкуса, однако не является в блюде главным. Вы легко сможете выбрать рецепт отдельного блюда для традиционного обеда: простые, но очень вкусные вареные зеленые бобы, приправленные маслом, или более изысканную запеканку — слоеную смесь различных овощей под золотистой хрустящей корочкой со сметаной или душистым соусом. Хотите быть менее традиционны, тогда приготовьте обед из нескольких овощных блюд, может быть, это будет союз пудинга *(см. стр. 84—87)* и жареных овощей *(см. стр. 46)*, или же экзотическая комбинация пюре *(см. стр. 40)* с тушеными овощами *(см. стр. 57)*.

Конечно, советы и рецепты этой книги не исчерпывают всех возможностей. Но они научат вас правилам (объяснив истоки этих правил), которые подходят для всей овощной кухни. Тогда откроются горизонты вашего собственного вдохновения; выдумывайте, импровизируйте — возможности творчества поистине безграничны.

Поставщики здоровья

Важность употребления овощей для хорошего здоровья во все времена признавалась народной медициной и это оставило след в фольклоре. В древности доктора предписывали пациентам овощи, поскольку они поддерживают баланс между четырьмя основными «соками» в организме человека, а матери заставляли детей есть зелень задолго до научных теорий здорового питания.

Современные биохимики выяснили, что, кроме дающих энергию углеводов, в овощах содержатся все те специальные витамины и минералы, которые необходимы человеку. Зеленые листья — и капустные, и листья шпината — богаты витаминами А и С: витамин А очень важен для глаз и кожи, а С — для соединительных тканей. Также в них есть необходимый для формирования скелета растущих детей кальций и железо, влияющее на кровь. Другие зеленые овощи, например, брокколи и огородная капуста, содержат некоторые из витаминов группы В, нужных для получения энергии из углеводов. Горох и бобы также снабжают организм витаминами группы В, из которой в растениях отсутствует только B_{12}.

Корнеплоды и клубни, которые часто считают лишь содержащими углеводы, тоже богаты витаминами. Одна картофелина среднего размера содержит треть или более дневной нормы витамина С и некоторые из группы В. Витамин А (его содержит каротин) присутствует в сладком картофеле, моркови.

Овощи — это и важный источник белков. Больше всего их в горохе и бобах, за ними следуют картофель, салат, капуста (особенно брюссельская). Белки состоят из длинной, сложной цепочки молекул, называемых аминокислотами. Их около двадцати, но разные кислоты разными способами производят огромное количество белков. Организм человека синтезирует большинство необходимых ему аминокислот, однако восемь или девять так называемых «незаменимых» человек должен получать с пищей. Мясо, рыба и прочие животные продукты, такие, как яйца и сыр,— это белковая пища, имеющая все недостающие аминокислоты. Ни один из овощей не содержит их полностью, но если употреблять в пищу различные овощи, то их соединение — например, зеленых бобов и кукурузы,— полностью обеспечит ваш организм необходимыми белками. Сочетание овощей даже с небольшим количеством мяса, молока или сыра даст вам все необходимые аминокислоты. Потреблять различные белки вместе более эффективно, чем каждый из них по отдельности.

Не обязательно превращать кухню в лабораторию и проводить долгие исследования, чтобы получить самую полезную пищу из овощей. В поисках удачного сочетания продуктов науке иногда приходится проделать долгий путь, чтобы достичь тех результатов, которые хороший повар угадывает интуитивно. Многие традиционные блюда, например, огородные бобы с беконом *(см. стр. 123)* или картофель, печеный с сыром *(см. стр. 111)*, давно предвосхитили труды современных исследователей.

Листья: сладкие и горькие

Вкус этой группы овощей — лиственной зелени — варьируется от почти сладких разновидностей салата до горьковатого эндивия и кислого щавеля. Многие — прежде всего салат, эндивий, цикорий — ассоциируются в основном с тарелкой салата, однако если их готовить, то результат получится не менее хороший. Какие-то можно встретить на любом рынке, например, шпинат, другие — щавель, мангольд — распространены не столь повсеместно. Главное, все они богаты витаминами А и С, железом и другими необходимыми для здоровья минеральными веществами.

Готовить эти овощи следует сразу после их сбора, поскольку и вкус, и витамины пропадают довольно быстро. Цикорий продается только зимой, зато другие овощи доступны круглый год, поскольку развитие тепличного хозяйства и воздушных перевозок сгладили прежние сезонные различия.

Молодые и нежные листья — самые лучшие, однако не следует определять возраст по величине, так как молодые листья одного растения могут быть крупнее зрелых листьев другого. Существует несколько основных принципов: молодые листья глянцевые и блестящие, так что остерегайтесь овощей с тусклыми листьями и тем более вялыми и бесцветными. Покупая цикорий, проверьте, чтобы он был толстым, крепким, без коричневых пятен.

Если вам требуется хранить овощи несколько дней, держите их во влажном прохладном месте. Сорванные листья необходимо хранить закрытыми, чтобы они были защищены от высыхания, однако совершенно лишать их воздуха нельзя. Вначале промойте листья холодной водой и отряхните. Затем, положив в открытый пакет или завернув в чуть влажную тряпку, поместите в холодильник в ящик для овощей; влажная атмосфера замедлит процесс потери клетками воды, таким образом, листья дольше останутся свежими.

Шпинат растет долго, поэтому его следует промывать особенно тщательно, чтобы смыть весь песок и, возможно, насекомых. Жесткий стебель шпината и щавеля необходимо вначале удалить и выбросить *(см. рамку внизу слева)*. У мангольда тоже надо вырезать длинный черенок, но в этом случае черенок (или, как его называют, жилку листа) сохраняют, потому что он также пригоден для приготовления блюд *(см. стр. 20)*.

Шпинат и мангольд чаще всего варят, но их можно использовать для запеканок или мелко нарезанными добавлять в фарши, а листья мангольда достаточно прочные, так что в них тоже можно заворачивать фарш, как, к примеру, в капустные листья.

Нежные листья щавеля от высокой температуры превращаются в пюре. Молодые листья можно несколько минут потушить под крышкой в масле, а старые лучше сначала обварить. Чистый, кислый вкус щавеля станет прекрасным дополнением к рыбе, телятине и курице, он подойдет и для жирного душистого мяса, например, гуся или утки. В небольшом количестве щавель послужит ароматной добавкой для соусов и для тушения. Однако готовя щавель, лучше не использовать железные или алюминиевые сковородки — от соприкосновения с этими металлами он приобретает едкий вкус.

Салат-латук обычно тушат в собственном соку или начиняют мясным или овощным фаршем. Внешние зеленые листья очень вкусные и содержат много витаминов, поэтому не надо обрывать их, если только они не испорченные. Нарезанный полосками салат называется *шифонад* — его добавляют при тушении и запекании для свежего вкуса или в уже готовое блюдо.

Эндивий и эндивий салатный похожи на курчавый салат, но их приятно горьковатый вкус разрушает эту иллюзию. Оба сорта эндивия готовят как и салат-латук.

Плотные белые ростки цикория тушат в масле или запекают. Его горечь можно смягчить, вырезав сердцевину растения *(см. рамку внизу справа)*.

Виноградные листья играют важную роль в приготовлении блюд в Греции и на Среднем Востоке. В крепкие или мягкие (обваренные) листья, заворачивают самые разнообразные начинки. Их часто хранят в рассоле: такие листья, предварительно промытые от соли, используют только для фарширования. Очень молодые виноградные листья и усы, мелко нарезанные, хороши для ароматизации при тушении и запекании.

Удаление черенка и мытье шпината

Сложите каждый лист пополам, гладкой стороной внутрь. Зажав лист в одной руке, потяните другой за черенок по направлению к верхушке листа *(слева)*, выбросьте черенок. Тщательно промойте листья холодной водой *(справа)* и выньте из миски руками — это удобней, чем сливать их через дуршлаг. Промойте листья второй раз и стряхните лишнюю воду.

Удаление сердцевины цикория

Конусообразная сердцевина, состоящая из центральных листьев — самая горькая часть растения. Небольшим ножом по кругу вырезают основание и сердцевину (глубиной около 2,5 см).

Капустное семейство: обильное и пикантное

Размеры представителей этого семейства колеблются от больших зимних кочанов до маленькой брюссельской капусты, а сам кочан может быть и гладким, кремовым с фиолетовым оттенком — у кольраби, и состоящим из белых шершавых соцветий — у цветной капусты. Тем не менее все эти разнообразные растения произошли от одной дикой капусты, которая и поныне растет в некоторых прибрежных районах Британии и Франции.

Наиболее близка к ней огородная капуста, морозоустойчивое растение, курчавые листья которой часто продают как «зимнюю зелень», потому что она продолжает расти даже когда другие овощи погибают от морозов. Позднее ее вытесняет «весенняя зелень», с тонкими узкими листьями, тоже без плотного кочана. Для этого сорта капусты можно предложить лишь обычную варку, но перед подачей на стол ее следует приправьте маслом или сметаной.

Кочанная капуста — белая, красная и зеленая — представляет больше возможностей для повара. Особенно много ее зимой, а самые лучшие кочаны — плотные, с крепкими чистыми нижними листьями. Зеленую и белокочанную, если вырезать кочерыжку *(см. левую рамку на стр. 11)* и порезать полосками, можно слегка поварить и подать еще чуть жестковатыми, хрустящими; а обваленные в соли кочерыжки едят сырыми. Нарезанные полосками листья также тушат или жарят, а целую капусту можно начинить фаршем и сварить на медленном огне — это позволяет сохранить ее собственный вкус. Время приготовления капусты или очень короткое, или долгое, а нечто среднее приведет к тому, что ее запах и вкус станут довольно неприятны. Из краснокочанной ка́пусты тоже вырезают кочерыжку и режут полосками. Сваренная в обычной воде она становится неаппетитного синего цвета, так что ее лучше варить с красным вином или уксусом, что сохранит цвет и придаст пикантный привкус.

Китайский салат (на самом деле, этот овощ называется китайская капуста) очень популярен благодаря свежему вкусу светло-зеленых сочных листьев. Порезав полосками, его можно готовить подобно другим сортам капусты. Другой удачный метод — недолго пожарить его под крышкой или обжарить, помешивая, по-восточному в *воке (см. стр. 47)*, один или вместе с другими овощами.

Маленькие кочанчики брюссельской капусты растут на стебле гроздьями; как следует из названия, она была выращена в Бельгии. Особенно хороши небольшие, крепкие, ярко-зеленые кочанчики, напротив, мягкие с желтыми увядшими листьями бывают у старых, перезрелых овощей. Отрежьте черенок и снимите верхние листья — маленькие бледно-зеленые шарики отварятся за несколько минут.

Цветную капусту культивируют последние 200 лет, поначалу ее кача-

Китайский салат

Капуста савойская

Капуста зеленая

Брокколи

Капуста огородная курчавая

ны были не больше мячиков для гольфа. Соцветия должны быть белыми и плотными, без пятен. Их можно варить в воде или на пару, однако вначале лучше разделить на соцветия, тогда они приготовятся быстро и равномерно.

Брокколи — красная или зеленая — требует особенной подготовки. Стебель должен быть жестким, соцветие — компактным, если стебель и листья вялые, а цветки открытые или желтоватые, капусту использовать не стоит. Чтобы стебель сварился одновременно с верхушкой, его следует очистить *(см. правую рамку)*, толстые части разрезать на мелкие, по 2,5 см.

Пожалуй, самая необычная капуста — это кольраби, раздутый съедобный стебель которой наиболее вкусен, когда достигает 8 см в диаметре. Иногда ее продают вместе с листьями, если они свежие и сочные, их можно приготовьте как огородную капусту, а стебель варят как репу, но вкус у него нежный и похож на капустный.

Как вырезать кочерыжку

Перед тем как порезать капусту, из нее нужно удалить кочерыжку — внутренний стебель растения, тогда листья приготовятся равномерно. Вначале разрежьте кочан пополам, затем вырежьте плотную белую середину, сделав два диагональных надреза *(вверху)*.

Как очистить стебель брокколи

Начинать нужно с низа стебля. Отрезав 1 см, зажмите крепко кожицу между ножом и большим пальцем и потяните вверх. Затем поверните стебель и повторите все до тех пор, пока не будет очищен весь стебель до самых соцветий *(вверху)*.

Клубни и корнеплоды: овощи круглый год

Растущие под землей овощи — это или корни растения, или клубни, от которых растет и стебель, и корни. Морковь, например, корнеплод, а картофель — клубень. Вместе они образуют большую группу, в которой наряду с широко распространенными встречаются и менее известные растения (козлобородник или топинамбур), заслуживающие, однако, большего внимания.

Фактически все корнеплоды и клубни могут хранится долгое время, и поэтому доступны зимой, когда прочие овощи становятся редкими. Но овощи из хранилища все-таки сильно отличаются от свежих. Молодая морковь (длиной около 5—8 см) чрезвычайно вкусна, если ее быстро отварить и полить маслом. Более зрелая морковь становится тверже, и в ней образуется жесткая сердцевина, которую следует вырезать *(см. нижнюю левую рамку на стр. 13)*. Но даже без нее морковь требуется варить 30 или более минут, чтобы она стала мягкой.

Пастернак известен фруктовым запахом и крахмальным корнем цвета слоновой кости. Как и в моркови, в нем образуется жесткая сердцевина. Удалив ее, старый пастернак нужно долго варить.

Репа и брюква — близкие родственники, брюква обычно крупнее, она твердая, чаще желтого цвета, в то время как репа белая и сочная. И та, и другая нуждаются в долгом приготовлении в любое время года, лучше всего их варить для пюре или тушить в масле.

У длинных тонких козлобородника и козельца (козлобородник с черной кожей) молочно-белая мякоть, вкус которой тоньше и менее сладкий, чем у пастернака. Даже поздней осенью, когда они созревают, оба растения могут быть жесткими, так что их следует вначале чуть отварить, а затем тушить в масле или запекать.

Пикантный вкус корневого сельдерея кажется неожиданным для этого неуклюжего растения тускло-коричневого цвета. Прежде чем варить, его следует очистить *(см. верхнюю рамку на стр. 13)* и порезать крупными дольками. Подавать его лучше с маслом или сметанным соусом. Его можно также добавлять в пюре из различных овощей или тушить.

Сладкую малиновую свеклу обычно варят и подают на стол без каких-либо особенных приправ. Молодую и старую, ее варят или запекают в фольге целиком, не снимая кожу, чтобы сохранить цвет и вкус. С вареной свеклы снять кожу очень легко.

Мелкую молодую картошку, которая появляется весной или ранним летом, тоже готовят и едят вместе с кожей — варят в воде и на пару, тушат в растительном или сливочном масле. Позднее зрелая картошка может быть двух типов: восковая или рассыпчатая. По ее внешнему виду, к сожалению, трудно судить, какой она окажется:

плотной, которую хорошо жарить, или крахмальной, рассыпчатой, более пригодной для запекания целиком или для пюре. Лишь попробовав различные сорта картошки, можно выбрать, что для какого блюда подходит.

Сладкий картофель (батат), всего лишь «однофамилец», а не «родственник», готовят как обычную картошку (и восковую, и рассыпчатую). Этот краснокожий овощ бывает круглой или вытянутой формы и продается обычно всю зиму.

Топинамбур имеет бежевый, кремовый или красно-коричневый цвет. Клубни имеют сладковатый вкус, немного напоминающий артишок. Он продается всю зиму и в начале весны. Из вареного топинамбура можно делать пюре или порезать его дольками и поджарить на сковородке, можно запекать или тушить.

За исключением свеклы, зрелые клубни и корнеплоды обычно чистят перед приготовлением *(см. верхнюю рамку)*. Молодые картофель и морковь можно лишь промыть со щеткой. Чтобы сохранить все витамины, овощи следует чистить непосредственно перед приготовлением. Очищенный картофель кладут в воду, чтобы он не потерял цвет, а очищенные козлобородник, козелец, корневой сельдерей и топинамбур — в *кислый раствор*, чтобы они не почернели *(см. нижнюю правую рамку)*.

Покупая корнеплоды, выбирайте крепкие, непомятые овощи и следите, чтобы они не были слишком легкими для своего размера. Если есть листья, то они должны быть свежими и сочными, но перед хранением их лучше срезать, так как в противном случае листья будут продолжать расти в ущерб вкусу корнеплода. Ботву репы, брюквы, свеклы, козлобородника и козельца варят и едят подобно прочим овощам салатного типа *(см. стр. 8)*. Клубни и корнеплоды лучше хранить немытыми, потому что мытье может ускорить их гниение. Держите овощи в темном, прохладном, сухом месте.

Три варианта техники очистки

Тонкая кожура. Воспользуйтесь специальным ножом, чтобы очистить овощ с тонкой гладкой кожей, например, пастернак *(на фото)*, морковь, картофель (и обычный, и сладкий), козлобородник или козелец.

Толстая кожура. Воспользуйтесь маленьким острым ножом, чтобы отрезать основание и очистить по спирали брюкву *(на фото)* или репу. Шкурка получится шириной около 6 мм.

Корневой сельдерей. Воспользуйтесь острым ножом с лезвием средней величины, чтобы очистить толстую грубую кожуру сельдерея, тщательно вырезая те места, где она глубоко вдается внутрь.

Как удалить сердцевину моркови

Вымойте и очистите морковь. Разрежьте в длину пополам *(вверху, слева)*. Жесткая, безвкусная сердцевина будет более тусклой. Маленьким ножом подденьте сердцевину с толстого конца моркови и выньте ее *(вверху, справа)*.

Как сохранить корнеплоды от обесцвечивания

Добавьте в холодную воду лимонный сок (из расчета 2 лимона на 1 л воды). Положите очищенные овощи в раствор (на фото — козлобородник), чтобы сохранить от почернения.

Стручки и зерна: питательная сытная пища

Горох

Мантжу

Бобы огородные

Бобы лима

Бобы восковые

Бобы ползучие

Кукуруза

Фасоль белая стручковая

В зернах и их стручках содержатся белки, углеводы и минеральные вещества, необходимые для питания и развития будущих растений. Питательные вещества многих семян — например, бобов, гороха — полезны и для человека. Их популярность объясняется еще и тем, что эти семена долго хранятся в сушеном виде. Но все-таки зерна и съедобные стручки, которые нельзя засушить, наиболее полезны и вкусны в свежем виде.

Самые известные съедобные стручки — тонкие бобы лима. Чаще всего они зеленые, но иногда стручки бывают фиолетовыми, а при варке становятся зелеными; распространена также желтая разновидность — восковые бобы. Они созревают летом и должны быть не длиннее 15 см. Перед приготовлением их следует промыть и обрезать верхний кончик и черенок. Один из лучших рецептов — недолго варить, чтобы бобы даже частично остались твердыми.

Ползучие бобы (тоже летнее растение) не так нежны и потому требуют более долгой варки. У них отрезают верхушку и черенок и режут их по диагонали по 2—3 см, чтобы бобы быстрее проварились.

Ползучие бобы и бобы лима называют также волокнистыми, или жилистыми, поскольку через стручок проходят грубые волокна, которые следует удалить *(см. стр. 15, верхнюю левую рамку)*. Однако благодаря современному выведению бобов без жилок эта процедура уходит в историю.

При покупке бобов смотрите, чтобы стручки были крепкие, упругие и яркие, а не блеклые. Зерна должны быть молодыми, потому что большие, выпуклые зерна окажутся жесткими.

Другие сорта бобов выращивают только ради зерен. Их обычно продают в сухом виде, однако ранней осенью можно достать и свежие, например, красные, пятнистые бобы или белую фасоль. Очищенные от стручков белые или красные бобы нуждаются в долгой варке, чтобы они стали мягче и лучше раскрыли свой приятный, несколько ореховый вкус.

Очищенные огородные бобы тоже прекрасны весной и в начале лета, когда они свежие. Каждое зерно заключено в защитную кожицу. У молодых бобов (не больше 1 см) она мягкая и придает легкий горьковатый

привкус — такие бобы станут нежнее после короткого тушения в масле. Грубую кожуру зрелых бобов следует снимать *(см. стр. 15, верхнюю правую рамку)*, но все равно они требуют долгой варки.

Из горохового семейства целиком едят сладкий горох, который также называют мантжу (по-французски «mange-tout», то есть «есть целиком»). Это небольшие гладкие стручки с маленькими зернами. Как и в волокнистых бобах, в этих стручках есть жилки, которые следует удалять. Бобы появляются в начале лета, а подавать мантжу лучше, предварительно обварив и немного поджарив.

Другие сорта гороха очищают, как и огородные бобы *(см. верхнюю правую рамку)*. Очень нежный и сладкий молодой горох, который появляется ранним летом, требует лишь короткой варки. В течение лета он вырастает, и натуральный сахар постепенно превращается в крахмал, так что структура гороха становится все более рыхлой. Горох среднего размера приходится долго варить, а крупный лучше пригоден для пюре и супов.

Кукурузные зерна тоже закрыты, как у гороха и бобов. Их оболочка — это шелковистые волокна и жесткие зеленые листья. Зерна кукурузы можно отделить от початка *(см. нижнюю рамку)* и сварить, потушить с другими овощами или сделать из них пудинг. Целый початок варят или жарят на гриле. Подавать лучше с маслом, солью и перцем, нежные сочные семена едят прямо с початка.

Зерна получаются особенно вкусными, если готовить их сразу после сбора. При хранении сахар довольно быстро превращается в крахмал. Время созревания кукурузы — позднее лето. Если отогнуть листья, то верхние семена будут неразвитыми, зато остальные — округлыми и гладкими. Надавив ногтем большого пальца на зерно, вы увидите, как из него выступит молочный сок.

Как удалить волокна из стручка

Отрежьте не до конца черенок стручка, чтобы он висел на волокне. Потяните за это волокно по направлению к верхушке стручка. Затем повторите операцию, частично отрезав верхушку и удалив другое волокно.

Очистка огородных бобов

Сожмите нижнюю часть кончика стручка, чтобы кожура лопнула. Большим пальцем разорвите кожуру до конца *(слева)* и выньте бобы. Чтобы очистить каждое зерно, ногтем большого пальца прорежьте непрозрачную оболочку в том месте, где виден будущий росток боба и аккуратно снимите кожуру *(справа)*.

Как очистить кукурузу

Чтобы очистить целый початок, отогните листья и волокна к основанию вниз *(слева)*. Оторвите листья вместе со стеблем *(в середине)* и выдерните оставшиеся волокна. Если нужны отдельно зерна, то следует оторвать только листья, а затем, крепко держа початок за стебель, срезать зерна острым ножом *(справа)* как можно ближе к их основанию.

Мягкие овощи: разноцветные блюда

Эти овощи появились в европейской кухне сравнительно поздно. Баклажаны и бамию привезли из Азии и Африки в средние века, а сладкие перцы и помидоры доставили из Центральной и Южной Америки лишь в XVI веке.

Средиземноморская кухня быстро приняла пришельцев из тропиков, но жители Северной Европы и позднее Соединенных Штатов долго относились к ним с недоверием. Еще в XIX веке бытовали легенды, что один из этих овощей — афродизиак, другой — ядовит, а третий — вызывает безумие.

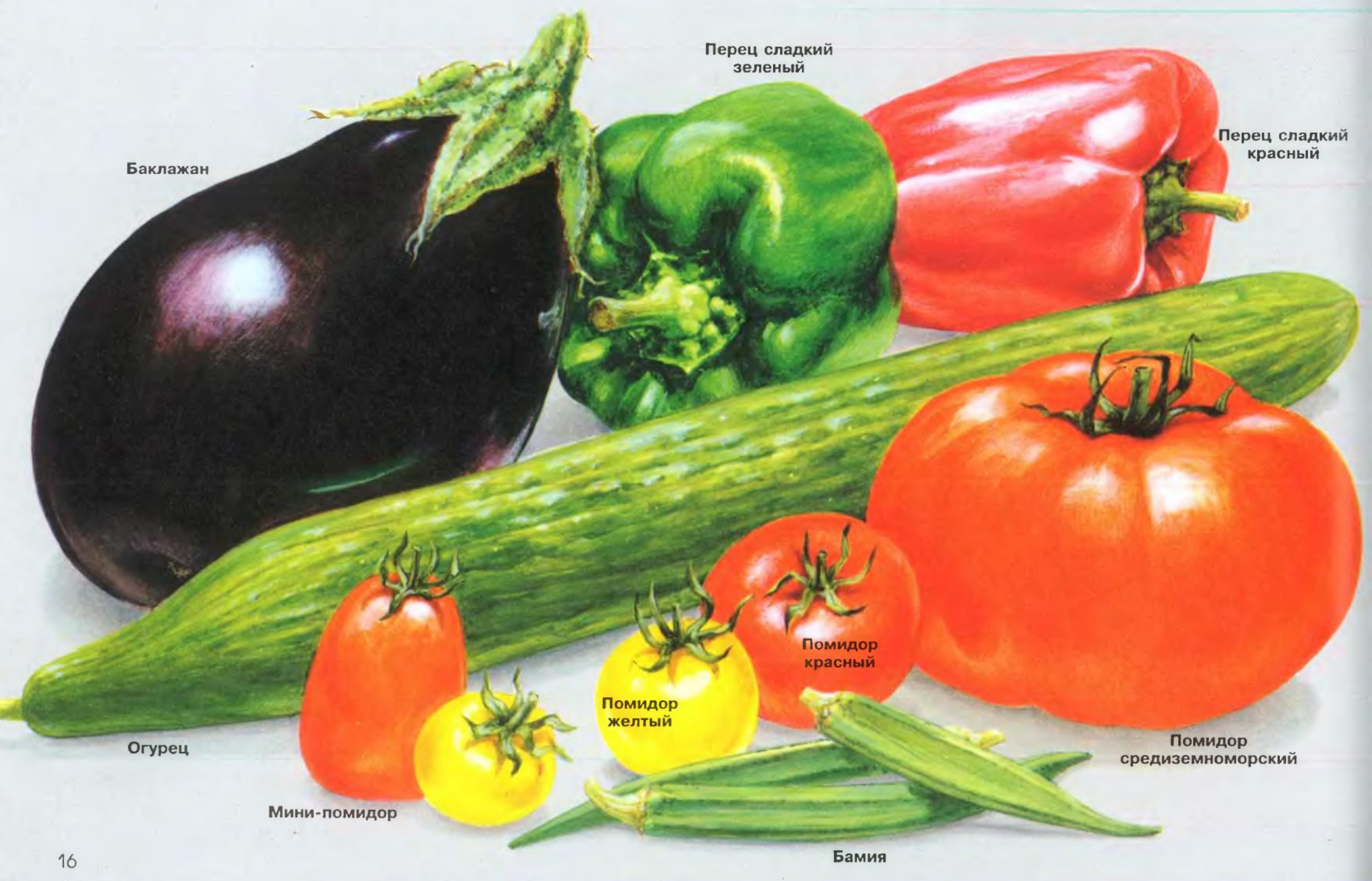
Самая худшая репутация была у помидора, зато потом он сильно повлиял на вкусы человека. Все овощи этой группы прекрасно сочетаются с другими продуктами, а также друг с другом, но первое место, безусловно, принадлежит помидорам. Свежие или приготовленные, целые или порезанные, без кожуры и зерен *(см. стр. 17, правую рамку)*, для супов и соусов — помидоры в самых разнообразных видах входят сейчас в национальную кухню почти каждого народа.

Выведено много сортов помидоров, например, желтые, с низким уровнем кислоты. Самые распространенные все-таки красные, они бывают круглыми и гладкими, другие (средиземноморские) — расплющенные и неровные. Форма мини-помидора напоминает грушу, у них маленькие зерна, которые можно не удалять при тушении и приготовлении соусов.

Их кожура должна быть крепкой, неморщинистой. Созревшие на солнце помидоры — самые вкусные и выгодно отличаются от выросших в теплицах. Об их созревании свидетельствует зеленый черенок. Конечно, такие помидоры бывают только в середине лета. Консервированные помидоры сохраняют вкус, так что их можно использовать в течение остального года.

Сладкий перец доступен круглый год. В сравнении со зрелым помидором он легок, поскольку внутри почти полый. У перцев вырезают основание и удаляют семена и беловатые внутренние перегородки *(см. стр. 17, нижнюю левую рамку)*. Они словно предназначены для фарширования, кроме того, их можно резать полосками или кубиками и тушить или добавлять в другие блюда. При созревании зеленый цвет перцев меняется на желтый или красный. Чем более зрелые перцы, тем они слаще.

Цвет баклажан варьируется от фиолетового и лилового почти до черного, однако существуют белые и зеленые разновидности. Они бывают



круглые и продолговатые, но вкус у всех одинаковый, чуть сладковатый. Самые лучшие — молодые и крепкие, с однотонной, невыцветшей кожей. Они играют важную роль в различных тушеных средиземноморских блюдах, но также вкусны отдельно, поджаренные на гриле или запеченные. В этом случае их нужно разрезать пополам или на дольки и, не вынимая зерен, полить оливковым маслом.

Огурцы вкусны всегда, свежие, приготовленные или консервированные. В японской кухне они являются гарниром к тушеной рыбе, в Восточной Европе их маринуют и солят с укропом и прочими травами, во Франции — тушат в масле, и повсюду едят в свежем виде. Огурцы близки к семейству тыквенных *(см. стр. 18)*, так что их можно варить, тушить, запекать тем же способом. Обычно их следует очистить от кожи и семян. Для этого нужно разрезать в длину пополам и вынуть семена чайной ложкой или кончиком пальца. Огурцы продаются круглый год, но больше всего их летом. Большой размер не является свидетельством высокого качества, важнее, чтобы огурцы были очень твердые.

Бамия широко распространена в Африке и на Среднем Востоке. Это важная часть креольской кухни на юге США и на Карибских островах. Содержащаяся в ней клейкая жидкость используется для сгущения в тушеных блюдах. Но если овощ требуется целиком, то нужно отрезать кончики осторожно, чтобы эта жидкость не вылилась *(см. левую верхнюю рамку)*, иначе она потеряет остроту во время приготовления. Бамию употребляют молодую, на стручках длиннее 5 см вырастает жесткая щетина. Она продается весной и осенью; следует выбирать чистые зеленые стручки без пятен.

Как обрезать кончики у бамии

Если бамию надо готовьте целиком, то срезайте кончики совсем немного, иначе можно повредить внутренний мешочек, содержащий семена и клейкую жидкость.

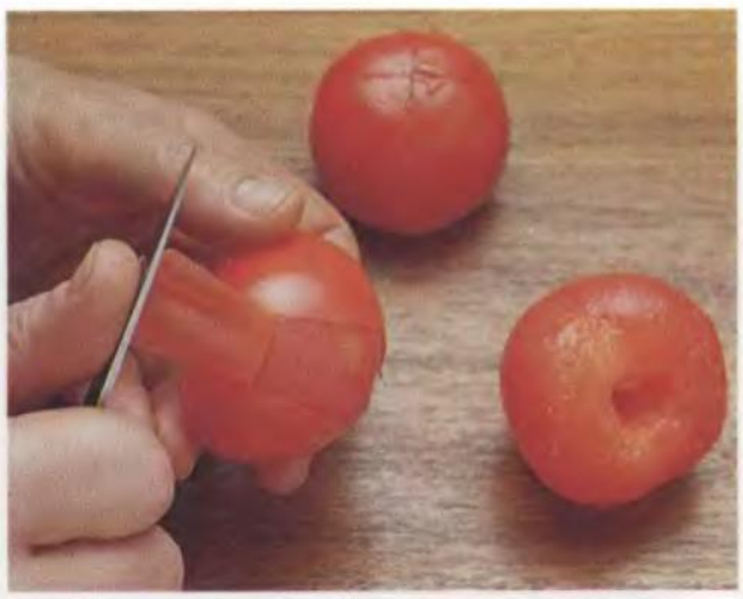
Очистка перцев

Разрежьте перец вертикально пополам и отломайте белое основание с семенами *(вверху)*. Затем удалите беловатые перегородки и промойте от оставшихся семян.

Как очистить помидоры от кожицы и семян

1 **Вырезать черенок.** Вырежьте конус в основании помидора, как показано на фотографии, и выньте черенок с небольшим количеством мякоти.

2 **Отделить кожицу.** Сделайте крестообразный надрез на верхушке помидора, стараясь разрезать только кожу. Опустите помидоры в кипящую воду (для зрелого овоща — примерно 10 сек, для крепкого — чуть дольше).



3 **Снять кожицу.** Начав с надреза, зажмите кожу между большим пальцем и лезвием ножа и, потянув ее вниз, где кожа крепится прочнее, снимите.

4 **Вынуть семена.** Разрежьте помидор горизонтально пополам и, аккуратно сжав, выдавите семена. Теперь из них можно делать соусы и использовать для тушения.

Тыквы: от миниатюрной до гигантской

Название тыквенных на языке американских индейцев означает «есть сырыми». В них содержится много воды, их размер колеблется от цуккини величиной с палец до громадных тыкв, а вкус у всех довольно своеобразный, сладковатый.

Большинство тыквенных продаются круглый год, но различают «зимние» и «летние» разновидности. Летние собирают незрелыми, тогда их можно есть целиком, с кожей и семенами. У зрелых зимних толстая несъедобная кожа и жесткие семена.

Цуккини, кабачки, крукнек, маленькие патиссоны «пэти-пэнз» — летние разновидности. Эти овощи бывают самыми вкусными, когда они очень маленькие, яркого цвета, гладкие и твердые. Их следует помыть и обрезать кончики с обеих сторон, но не надо чистить. Но в них содержится слишком много влаги, которую лучше удалить перед приготовлением. Для этого слегка посыпьте овощи солью и оставьте примерно на полчаса. Соль «вытянет» лишнюю влагу, которая затем испарится вместе с солью.

Летние разновидности не нужно долго готовить. Цуккини длиной до 10 см можно варить целиком 2 мин, а потом поджарить в оливковом или подсолнечном масле, также их едят сырыми. Порезанные цуккини любых размеров жарят и запекают в духовке, или их можно обвалять в тесте и поджарить во фритюре.

Кабачки меньше 15 см похожи по вкусу на цуккини, и готовят их также. Более длинные можно разрезать пополам, вынуть семена, нафаршировать и запечь. У кабачков длиннее 20 см водянистая, горьковатая мякоть, так что их лучше не покупать.

Оранжевые круглые тыквы, относятся к зимним разновидностям и имеют прочную кожу без трещин и вмятин.

Эти овощи более волокнистые, поэтому готовьте их следует дольше, чем летние. Их варят, тушат или делают из них пюре. Вначале их следует обрезать и очистить от кожи и семян *(см. рамку внизу)*. Если овощ не очень большой, то можно срезать верхушку, вынуть семена и заполнить внутренность фаршем, сметаной или маслом, затем снова закрыть верхушкой и запечь.

У чайота грушевидная форма, толстая, неровная, с выступами кожа и сочная мякоть. Его чистят, вынимают семена и готовят, как зимние овощи.

Золотистые цветы у всех тыквенных тоже съедобны. Их с успехом можно недолго обжарить в подсолнечном масле или во фритюре, потушить.

Тыква
Кабачок
Хаббарт
Патиссон
Крукнек
Чайот
Баттернут
Цуккини

Как очистить зимний овощ от кожи и семян

Разрежьте овощ на несколько частей, так чтобы их было удобно держать в руке и срежьте острым ножом кожу *(слева)*. Соскребите с внутренних стенок горькие семена вместе с волокнами *(справа)*. Теперь мякоть готова для приготовления.

Артишок: колючий, но с нежной серединой

Артишок похож внешне на чертополох, у него жесткие заостренные листья с мясистыми основаниями. Внутри находится несъедобный «пух» — волосяная масса, которая становится фиолетовым цветком, если оставить расти зрелый артишок. Пух находится в нежном цветоложе — донышке или корзинке. Этот овощ продается почти круглый год, кроме ранней зимы и позднего лета. У свежих артишоков листья зеленые, плотно прилегающие друг к другу, не в коем случае не коричневые.

Возраст растения — а от этого зависит способ его приготовления — можно определить, сравнивая величину артишока с толщиной его стебля. Поскольку стебель созревает раньше, то чем меньше артишок по сравнению со стеблем, тем он моложе.

У молодого артишока нужно только оборвать внешние листья, чтобы получить сердцевину — нежные внутренние листья вокруг пуха — а затем его можно пожарить во фритюре, потушить или запечь. Зрелые овощи варят целиком. Жесткие части листьев отрезают уже во время еды. Иногда требуется только донышко, например, для фаршировки. Тогда артишок очищают таким образом, как это показано внизу.

Артишок

Как очистить артишок

1 **Отломать стебель.** Крепко возьмите в руку артишок, а другой рукой сгибайте стебель, пока он не отломится от основания *(вверху)*. Таким образом из основания удаляются и жесткие волокна стебля, а если отрезать стебель ножом, то они останутся внутри.

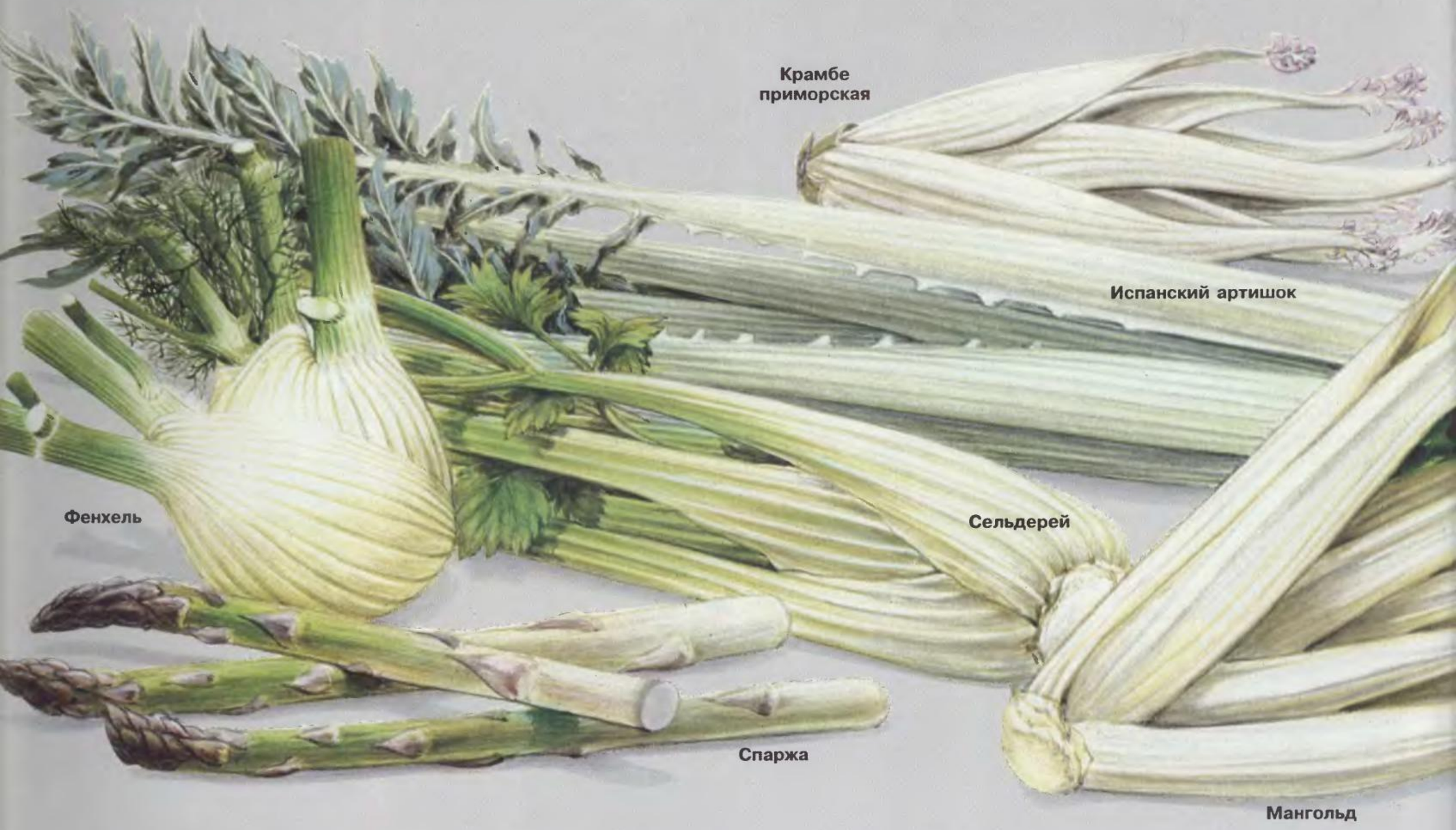
2 **Оторвать внешние листья.** Поочередно оторвите листья, при этом тяните их вниз, чтобы оторвать жесткую нижнюю часть от мясистого основания *(вверху)*. Продолжайте, пока не дойдете до сердцевины — нежных внутренних листьев, которые легко определить по их желтовато-зеленому цвету.

3 **Отрезать верхушку.** В зависимости от цвета листьев (чем более палевые листья, тем они нежнее) отрежьте сверху одну или две трети овоща. Чтобы избежать обесцвечивания, используйте нож из нержавеющей стали и протрите срез кислым раствором или положите артишок в этот раствор *(стр. 13)*.

4 **Очистить донышко.** Отрежьте основание и маленьким острым ножом по спирали очистите донышко от темно-зеленой кожи. Затем протрите лимоном или кислым раствором.

5 **Обрезать верх.** Срежьте сверху оставшиеся темно-зеленые части листьев *(вверху)*. Удалите все оставшиеся листья, чтобы осталось только донышко.

6 **Вынуть пух.** Чайной ложкой выньте жесткий пух. Протрите соком лимона или опустите в кислый раствор. Если для приготовления требуется немного отварить или обварить артишок, то удобнее вынуть пух уже после этого.



Побеги и стебли: сочные и упругие

Стебли и побеги растений употребляются в пищу людьми с древнейших времен. Сельдерей упоминается в «Одиссее» Гомера, спаржу и испанский артишок любили римляне. Конечно, столь длительная культивация сильно изменила дикие растения, которые можно найти еще сегодня. Например, дикая спаржа очень вкусная, но тонкая, как шнурок, а дикий сельдерей темно-зеленый и довольно горький. Сегодня выращивают толстые сочные побеги спаржи и сельдерей нежно-палевого цвета; вообще, обесцвечивают многие стебли, для этого вокруг растущего растения насыпают землю. Лишенный света стебель становится белым, мясистым и слегка горьковатым.

Аристократ в этом семействе, разумеется, спаржа. Свежая спаржа, продающаяся лишь несколько недель весной и ранним летом, относительно дорогая из-за изысканного вкуса. Покупайте только прямые ростки одинаковой формы с крепкими головками. Из-за разных сортов и способов выращивания спаржа может быть от зеленой до белой, часто с фиолетовым оттенком. Они все хороши и готовятся одинаково.

Весь росток спаржи съедобен, но лучше очистить жесткую кожу снизу *(см. стр. 21, верхняя рамка)*. Обычно ее варят и подают с растопленным сливочным маслом или соусом. Или ее можно ошпарить, нарезать по 2 см, обвалять в тесте и пожарить во фритюре, также спаржу режут тонкими ломтиками, быстро обваривают и недолго жарят на сковородке.

В отличие от спаржи, сельдерей продается круглый год, но самым лучшим он бывает зимой. Являясь важной частью приправы для многих блюд, сельдерей заслуживает внимания и отдельно — например, его тушат или делают из него запеканку. Выбирайте упругие растения, без пятен с плотным пучком белых или палевых листьев. Чем темнее цвет, тем грубее структура сельдерея. Даже у молодых растений внешняя сторона каждого стебля покрыта жесткими волокнами, которые следует снять перед приготовлением *(см. стр. 21, средняя рамка)*. У внешних стеблей более крепкий вкус. Порезанные стебли, часто вместе с листьями, добавляют в тушеные овощи. Сердцевину сельдерея — прижатые друг к другу внутренние стебли, которые не надо очищать от волокон — очень хорошо тушить. Для этого нужно снять внешние стебли и отрезать основание. Тушить сердцевину можно целиком или разрезав пополам, в зависимости от ее величины. Для быстроты приготовления и чтобы сохранить специфический вкус сельдерея, сердцевину часто вначале обваривают.

Фенхель по внешнему виду похож на лукообразную сердцевину сельдерея, но у него совсем иной мягкий анисовый вкус. Он продается осенью, зимой и весной и должен быть упругим, ровным, круглым. Так же как и сельдерей, даже молодой фенхель следует очищать от волокон *(стр. 21, средняя рамка)*. Фенхель, разрезанный на две или четыре части, готовят как и сердцевину сельдерея; тушеный фенхель — хороший гарнир для рыбы или жареного мяса.

Мангольд можно найти в течение всего года. Стебли должны быть крепкими белыми, а листья — темно-зелеными и невялыми. О приготовлении листьев мы уже рассказывали *(см. стр. 8)*. Стебли имеют сладковатый ореховый вкус, их волокна не столь жесткие, как у сельдерея или фенхеля, однако стебли покрыты прозрачной пленкой, которую следует удалить *(см. стр. 21, нижняя рамка)*. Порезанные стебли обычно обваривают перед тем, как потушить, также их можно залить соусом и запечь.

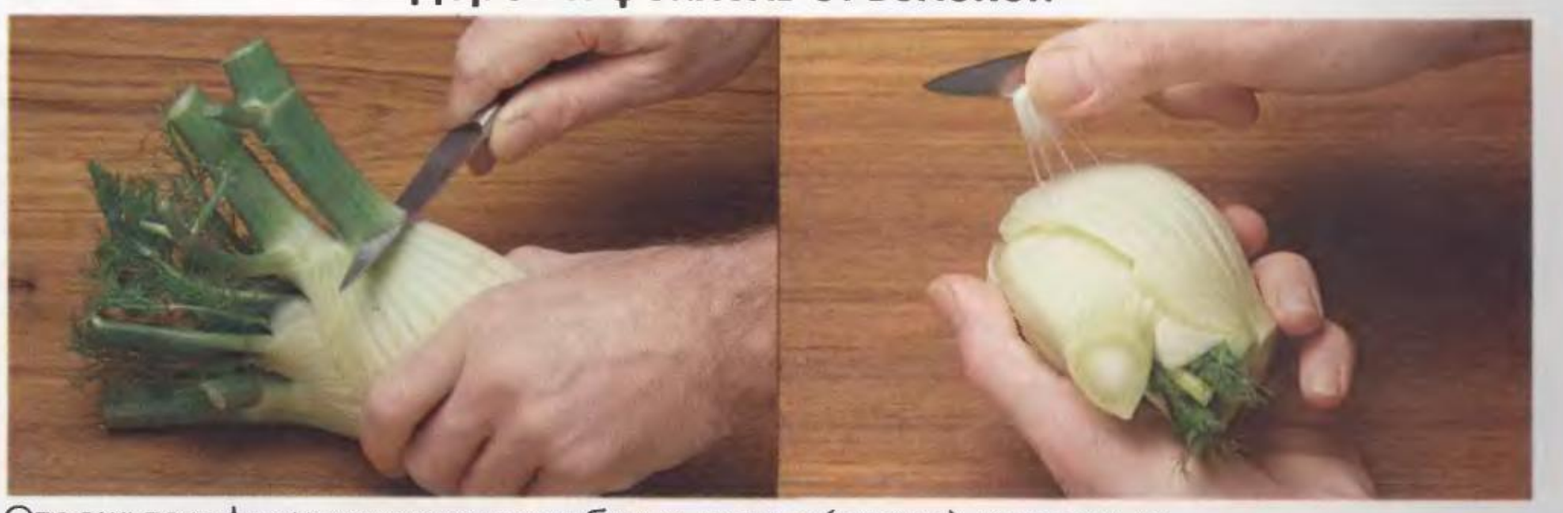
Длинные белые стебли крамбе, продающейся весной и летом, по вкусу напоминают мангольд, и готовят их таким же образом. А свежие листья хорошо добавить в салат.

Испанский артишок, который собирают поздней осенью, родственник артишока *(см. стр. 19)*. Пожалуй, он распространен лишь в Италии и Франции, являясь для других стран необычным деликатесом. В нем съедобны только стебли, которые чистят, как сельдерей, и обваривают перед запеканием или тушением.

Очистка спаржи

Маленьким ножом снимите с каждого ростка жесткую кожу. На конце она толще, чем сверху. Вы лучше увидите, когда кожа станет тонкой и нежной, если будете аккуратно чистить ее по направлению к себе. У очищенной спаржи росток и верхушка приготовятся одновременно.

Как очистить сельдерей и фенхель от волокон



Отрежьте у фенхеля сверху стебли и листья *(слева)*, а у сельдерея — только листья. Надрежьте сверху основание стеблей с внутренней стороны, но не перерезайте волокна. Зажмите отрезанный кусочек стебля между большим пальцем и лезвием ножа и потяните вниз, по направлению к корню растения *(справа)*.

Как очистить кожу у мангольда

Положив лист со стеблем внутренней (блестящей) стороной вверх, отрежьте лист *(слева)*. Надрежьте верхнюю часть черенка так, чтобы остался маленький кусочек, прикрепленный к прозрачной пленке, покрывающей наружную часть черенка. Потянув за него вниз, снимите пленку. Также удалите пленку с внутренней стороны черенка.

Семейство луковых: и приправа, и еда

С давних времен лук и чеснок играют важную роль на столе у человека, являясь приправой для одних блюд и основой для других. Когда-то лук даже почитали священным растением, и позднее люди не потеряли к нему уважения: когда в 1870 г. прусская армия осадила Париж, его жители считали нехватку лука одной из самых ужасных невзгод.

Существует множество различных сортов лука, которые отличаются количеством влаги и сладостью: чем меньше влаги и сахара, тем острее его вкус. Наиболее нежный обычно фиолетовый или белый лук, а желтый, напротив, очень едкий. Но существует много сортов, так что лучше пробовать самому. В любом случае, долгое запекание или тушение смягчит даже самый сильный вкус.

Вам не придется плакать, если при чистке лука держать его под льющейся водой. Особенно утомительно чистить маленький лук (его часто глазируют и используют как гарнир), поскольку его кожура держится очень крепко. Поэтому луковицы следует вначале опустить в кипящую воду *(см. стр. 23, нижнюю правую рамку)*.

Зеленый лук — хотя купить его можно на протяжении всего года,— это молодой лук, который собирают раньше, чем его луковицы вырастают. И зеленые листья, и белый низ стебля хороши свежими в салатах, но их можно и приготовить: например, смешать с вареной картошкой, или обвалять в тесте и пожарить во фритюре.

Лук-татарка родом из Сибири или из Китая. С него следует снимать коричневую кожуру, закрывающую нижнюю часть — все остальное съедобно. Лук запекают в духовке или добавляют в овощное рагу.

Порей распространен повсемест-

но и обладает приятным вкусом, недаром во Франции его называли раньше «спаржей для бедных». В нем трудно различить, где кончается луковица и начинаются листья, потому что основание составляют плотно сросшиеся листья. Помните, что там может остаться песок, так что листья следует тщательно промывать *(см. верхнюю левую рамку)*. Надо отрезать корни, жесткие темно-зеленые верхушки и внешние листья, оставшаяся часть лука съедобна. Приготовленный порей имеет мягкий, приятный сладкий вкус. Чаще всего порей используют в качестве приправы к мясу или птице, но из него можно сделать и отдельное блюдо — запечь в соусе, приготовить начинку для пирога или потушить в вине.

Шалот, напоминающий маленький лук, растет пучками вокруг одной корневой основы. У него резкий, но пожалуй, самый интересный вкус из всех сортов лука. Мелко порезанный шалот добавляют в соусы (например, в беарнский) и в тесто, в котором обваливают мясо для гриля.

Самый острый из всего семейства — это, конечно, свежий чеснок, но он теряет остроту в процессе приготовления. Римляне сделали его важной частью солдатского питания, но и до этого он играл заметную роль в средиземноморской кухне. Тем не менее в Англии всего 40 лет назад один из авторов поваренных книг сомневался, что чеснок «из-за своего ужасающего запаха» может когда-либо быть популярен «среди северных рас». В наши дни почти все повара с удовольствием используют чеснок. Если его долго готовить, то чеснок станет мягким и послужит не только в качестве гарнира — его можно запечь целиком, сделать начинкой для лука или растереть в пюре и намазать на хлеб.

Как промыть порей

Отрежьте корни и верхушки листьев. Вонзите острый нож туда, где белая часть переходит в зеленую и сделайте разрез до конца листьев, чтобы раскрыть листья. Сделайте второй надрез под прямым углом к первому. Потом тщательно промойте порей в холодной воде, чтобы удалить весь песок.

Как очистить зубчик чеснока

Положите зубчик под плоскость лезвия большого тяжелого ножа. Надавите кулаком на лезвие — плотная кожура лопнет и ее будет легче снять.

Как очистить шалот

Отрежьте верхушку и основание шалота. Затем снимите верхний слой луковицы вместе с кожурой, потому что отделить от него тонкую кожуру обычно невозможно.

Как очистить без слез маленький лук

Отрежьте верхушку и основание каждой луковицы. Опустите их в кипящую воду на несколько минут, чтобы от них отстала кожура. Высушите луковицы, как только они остынут, очистите их и снимите тонкую пленку между кожурой и луковицей.

Шампиньоны и трюфели: драгоценности для повара

Грибы, являвшиеся когда-то лакомством лишь для тех, кто их находил, едят сегодня во всем мире. *Agaricus bisporus*, обыкновенные грибы пытались примитивно культивировать еще за 300 лет до того, как в XIX веке ученые разработали методы их выращивания круглый год.

Самый нежный вкус у молодых шампиньонов. Маленькие и компактные, они прекрасно украсят блюдо. У более зрелых грибов шляпки раскрываются, такие круглые шампиньоны подходят для большинства грибных блюд. Окончательно созрев, шляпки становятся плоскими — тогда шампиньоны лучше использовать для начинок или для тушения.

Чтобы подготовить такие грибы, отрежьте низ ножки и протрите шляпку влажной тряпкой. Если они грязные, то промойте и сразу высушите непосредственно перед приготовлением. Используйте шампиньон целиком.

К сожалению, в искусственных условиях выращивают только шампиньоны. Так что за прочими грибами приходится или самому отправляться в лес (в этом случае нужно уметь хорошо отличать полезные грибы от ядовитых), или довольствоваться тем, что предлагают на рынках. Очень хороши сморчки, которые появляются поздней весной, лисички и, конечно, белые грибы или боровики (они продаются летом и осенью). Боровик крепкий и очень питательный, лисички нежные, с приятным запахом, а у сморчков необычайно тонкий вкус.

У боровика должна быть большая мясистая шляпка и толстая белая ножка. Ножку следует очистить, а шляпку протереть влажной тряпкой. Проверьте, чтобы гриб был нечервивым и без каких-либо насекомых. Шляпки сморчков коричневые, ноздреватые на поверхности, в них может остаться земля, поэтому тщательно промойте их под проточной водой. Иногда их немного варят и промывают перед приготовлением. Желтые лисички тоже необходимо хорошо промыть *(см. верхнюю рамку)*.

Если нет свежих, можно купить сушеные грибы. Перед приготовлением опустите их в воду, чтобы они набухли до своей обычной величины и вновь стали мягкими.

Трюфели — самые редкие из съедобных грибов — растут под землей. Поэтому их требуется очень тщательно мыть щеткой. Они одинаково дороги и в свежем, и в консервированном виде, но их восхитительный вкус сохраняется, конечно, только в свежих грибах. Даже несколько кусочков преобразят целое блюдо, а если по рецепту грибы требуется очистить, то шкурки тоже можно использовать в качестве пряности.

Как мыть лисички

Положите лисички *(вверху)* или другие грибы в миску с холодной водой и аккуратно промойте. Сразу же выньте руками и высушите на сухом полотенце.

Как очистить трюфели

Немного потрите трюфель под проточной водой перед тем как чистить его ножом для чистки картофеля *(вверху)*. Начинайте их готовить как можно быстрее после очистки.

Травы: основа кухонной алхимии

Люди выращивают и собирают травы несколько тысячелетий, и не только для кухонных надобностей. В Древнем Египте и в Шумерском царстве больных лечили целебными травами, а секретные составы некоторых трав использовали в магических обрядах и для вызывания духов. Однако со временем лечебные и магические свойства трав отступили на второй план, и они стали, главным образом, приправой для пищи.

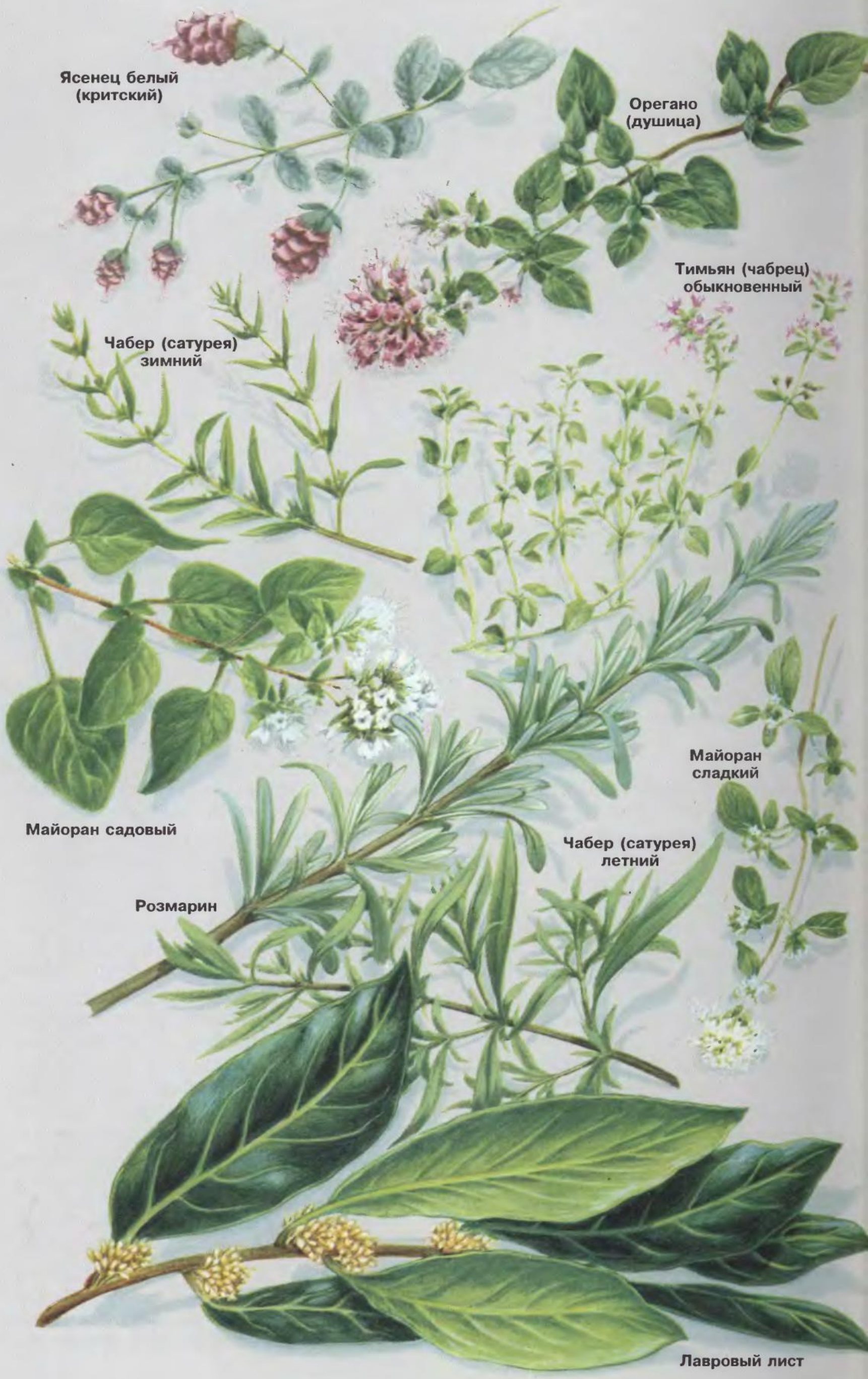
Овощи прекрасно сочетаются с травами. Некоторые комбинации уже стали традиционными, например, мята с горохом или укроп с огурцом. Но нет твердых правил, какие травы следует употреблять с определенными овощами. Лучше руководствоваться вкусом и характеристиками растений, а также полагаться на собственную поварскую интуицию.

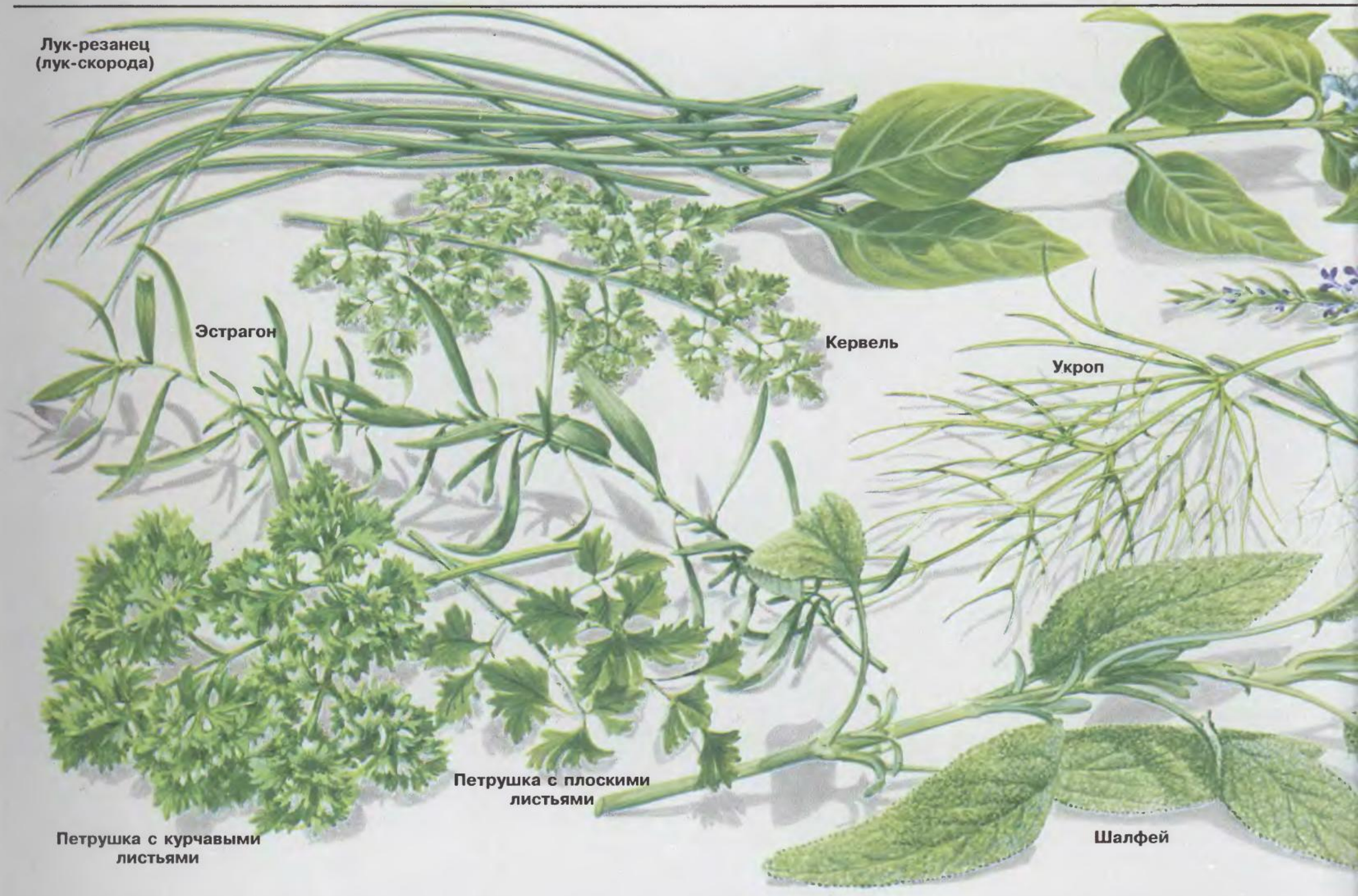
Вкус травам придают летучие масла, которые более интенсивны у только что собранных трав. К счастью, многие травы — они как раз изображены на этой странице — сохраняют аромат и в сушеном виде *(см. стр. 27, рамку)*. А в случае с орегано и его более строгим родственником — ясенцом запах даже усиливается после высыхания.

Орегано и ясенец придают пикантность блюдам из помидоров. Сладкий майоран хорошо сочетается со всеми овощами, также и садовый майоран, который представляет собой нечто среднее между мягким сладким майораном и более резким орегано.

Розмарин тоже можно сушить, но его надо употреблять аккуратно, поскольку его вкус может доминировать над остальными. Не забудьте про розмарин, когда готовите на свежем воздухе — несколько брошенных на угли веточек придадут блюду своеобразный «хвойный» аромат.

Самые распространенные сухие травы — это лавровый лист и тимьян. Оба добавляются в самые разные блюда и оба — свежие или засушенные — входят в *букет гарни*. Этот букет, используемый для ароматизации тушеных овощей, представляет собой несколько связанных вместе трав — обычно это лавровый лист, тимьян и свежая петрушка, иногда травы заворачивают в листья порея и стебли





сельдерея, в букет можно добавить зимний или летний чабер.

Букет гарни — лишь одна из возможностей сочетания трав. Широко применяют и смеси сухих трав, в которых каждая добавляет к блюду свой привкус. Со временем вы, конечно, придумаете какую-нибудь свою собственную любимую смесь. Начать эксперименты можно с такого известного рецепта: 3 меры тимьяна, по 2 — орегано и сладкого майорана и 1 — зимнего чабера. Сухие травы следует растереть до получения однородной массы и хранить в плотно закрывающейся емкости в темном прохладном месте.

Некоторые травы, например, изображенные на этом развороте, лучше употреблять свежими, поскольку их вкус довольно быстро пропадает. Петрушка, лук-резанец, кервель и эстрагон — *«нежные травы»*,— особенно популярные во французской кухне, добавляют во многие овощные блюда. Порежьте их и смешайте в любой пропорции, не забывая, однако, про сильный вкус эстрагона. Эти травы используют и по отдельности. Петрушка обладает мягким вкусом, так что ее можно использовать в любых количествах — добавлять во время приготовления или посыпать нарезанной травой готовое блюдо. Петрушка с плоскими листьями ароматней своей курчавой родственницы. Столь же разнообразно применение лука-резанца, нежного родственника острого лука, и кервеля с анисовым привкусом. Эстрагон, добавленный в небольшом количестве в растопленное масло, придаст особый вкус спарже и артишокам, также его кладут в голландский соус.

Порезанный свежий чабер зимний — в крайнем случае, можно использовать и летний, менее строгого и чистого вкуса — удачно дополняет огородные бобы. Мягкая приятная горьковатость иссопа, базилика, любистока и лиственного тимьяна (его так называют, чтобы отличить от обычного) хорошо сочетается с тушеными и печеными овощами. Любисток ценят за строгий сельдерейный привкус, поэтому иногда добавляют в «букет гарни». Шалфей используют один, и в небольших количествах, например, для начинок на луковой основе.

Сладковатая зелень укропа и фенхеля лучше всего подойдет к неострым овощам, например, его можно посыпать вареную молодую картошку вместо более обычной петрушки. Мята, особенно мята курчавая,— другое удачное дополнение к вареным молодым овощам. У листьев кориандра (его иногда называют китайской петрушкой) мускусный и очень стойкий вкус, эту траву особенно любят в Латинской Америке и на Востоке. Цитрусовый аромат лимонного тимьяна сочетается с поджаренными на гриле овощами, эту траву вырастили только ради ее запаха.

Базилик

Тимьян листовой

Тимьян лимонный

Иссоп

Любисток

Кориандр

Листья фенхеля

Мята

Как сохранить травы

Если вы хотите всегда иметь под рукой отличные свежие и сухие травы, то лучше всего выращивать их самим. Семена и ростки продаются во многих магазинах, а их выращивание не требует много хлопот.

Если у вас осталось немного свежей травы, которую вы хотите использовать в течение ближайших дней, ее следует хранить во влажном и холодном месте *(левое фото)*. Изображенные на стр. 25 травы можно сушить *(правое фото)*. Майоран, тимьян и орегано лучше сушить, как только они зацвели, поскольку вкус у цветков тоньше, чем у листьев.

В прохладном темном месте сухие травы сохранят аромат даже больше года. Однако если из запах станет несвежим, то травы лучше выбросить.

Как хранить свежие травы. Холодной водой намочите чистую тряпку (или бумажное полотенце). Положите на нее несколько ростков или листьев травы (на фото — иссоп) и крепко заверните. Положите в холодильник в отделение для салата или для овощей — трава несколько дней сохранит свежесть.

Как сушить травы. Некрепко свяжите травы в пучок (на фото — тимьян), чтобы между ними мог циркулировать воздух. Стебли обмотайте несколько раз тесьмой и прочно завяжите ее. Повесьте пучок в затемненное место на воздухе на 2—3 недели. Потом отломайте стебли и храните листья с цветами в чистой, сухой, плотно закрывающейся емкости.

Умелое обращение с ножом

Любой овощ когда-нибудь нужно разрезать: на несколько частей, дольками или соломкой. Лучше всего для всех операций подходит обычный, хорошо сбалансированный поварской нож, с крепкой рукояткой и широким острым заточенным лезвием. Такой нож и прочная деревянная доска для резки — основные инструменты повара.

Всегда держите нож одинаково, не меняя положения руки во время резки — так безопасней. Зажмите рукоятку у самого лезвия, прижав к нему большой палец с одной стороны, а согнутый указательный — с другой, остальные пальцы должны охватывать рукоятку.

Другая рука играет тоже важную роль. При резке дольками *(фото справа внизу и на стр. 29 внизу)* сустав согнутого пальца определяет положение лезвия, указывая ширину дольки. При мелкой резке *(фото справа вверху)* эта рука нажимает на конец лезвия, с тем чтобы нож с равной силой опускался на овощ, и помогает немного покачивать ножом, чтобы разрезать все до конца.

Немного потренировавшись, можно аккуратно и быстро делать подобные операции. Но если требуется резать много овощей, то это займет немало времени. В таком случае вам поможет электрический комбайн или ручная терка *(см. стр. 29, в рамке)*. Вы сможете быстро порезать любое количество овощей, но все же тщательности ручной резки ножом машина обеспечить не может.

Тонкая резка. Часто в блюда для аромата требуется добавлять очень мелко нарезанные травы (на фото — листья петрушки). Сложите листья компактно вместе. Опуская на них сверху нож, нажимайте свободной рукой на конец лезвия, чтобы нож покачивался. Точкой опоры станет сужающийся конец, и лезвие будет подниматься и опускаться. Затем отряхните прилипшие к лезвию листья и продолжайте резать. Кроме того, травы можно резать другим способом, как показано на стр. 31.

Как резать овощи цилиндрической формы. Держите овощ (на фото — цуккини) свободной рукой, выставив вперед согнутый указательный палец, как это показано вверху. Плоская сторона ножа будет скользить по пальцу, который определяет размер дольки. Никогда не поднимайте нож над пальцем.

Приспособления, которые помогают резать быстрее

Когда нужно порезать большое количество овощей, то на помощь приходит терка или электрический комбайн. Два распространенных вида терки — плоская и крутящаяся. Они могут выполнить почти все функции ножа и практически с тем же качеством (разумеется, когда у них острые ячейки).

Для плоской терки *(см. стр. 52, внизу)* — ее еще называют мандолиной из-за отдаленного сходства с этим струнным инструментом — существуют различные насадки для разных типов резки. Овощ движется по плоской поверхности и разрезается ячейками терки.

В крутящейся терке *(см. стр. 48 и 52)* тоже меняют насадки. С ее помощью овощи режут соломкой самых разных видов. После терки овощи можно покрошить ножом еще мельче.

Электрические комбайны, как например, на фото справа, могут по-разному разрезать овощи за относительно короткое время. В зависимости от насадки комбайн будет резать дольками, соломкой или кубиками свежие овощи, сделает пюре из вареных *(см. стр. 41)*, покрошит хлеб или потрет сыр для фарша, смешает тесто для жарки во фритюре.

К сожалению, у комбайна есть ряд недостатков. Во-первых, овощи предварительно нужно разрезать, чтобы их размер соответствовал отверстию, через которое овощи поступают в комбайн. Во-вторых, механические лезвия обычно не бывают такими острыми, как хороший нож, и поэтому они не смогут порезать овощи так же тщательно. И наконец, лезвия на большой скорости мнут и давят продукты.

Внутри пластмассовой емкости электрического комбайна находятся заостренные металлические лезвия для резки и для пюре. Овощи кладут в комбайн через овальную трубу вверху. Рядом с комбайном, слева направо расположены: пластмассовая насадка для перемешивания, металлические диски для мелкой резки и резки дольками.

Способы резки

1 **Дольками.** Свободной рукой возьмите овощ (на фото — репа), стараясь держать пальцы как можно дальше от лезвия, и разрежьте его на дольки любой ширины.

2 **Соломкой.** Положите несколько долек друг на друга и держите их свободной рукой так, чтобы пальцы были не вытянуты, а загибались к ладони. Регулируйте пальцем ширину соломки, как показано на нижнем фото на стр. 28.

3 **Кубиками.** Сложите вместе «соломку» и придерживайте ее сверху согнутыми пальцами и сбоку — большим. Порежьте соломку поперек.

Мелкая нарезка и сильный аромат

Смеси овощей — в основном, лука, помидоров, моркови — и грибов мелко крошат и добавляют для ароматизации в овощные блюда (иногда вместе с травами). Чем мельче порезан овощ, тем больше поверхность, от которой исходит запах и вкус. На этом развороте представлены четыре самых распространенных приправы из мелко порезанных овощей.

Лук и помидоры — главные компоненты *софрито (sofrito) (верхняя рамка)*, популярной приправы в средиземноморской кухне. В него часто добавляют ветчину, перец и чеснок. *Софрито* кладут в овощные рагу, запеканки и фарши.

Мирепуа (mirepoix) играет важную роль во французской кухне, в него входят мелко нарезанные морковь, лук, сельдерей (по желанию), а также свежие петрушка, тимьян, лавровый лист или смесь сухих трав. Его добавляют в тушеные овощи — насыпают на дно посуды, а потом кладут прочие ингредиенты, таким образом подливка пропитывается вкусом этой приправы.

Персияд (persillade) (стр. 31, верхняя рамка), тоже французского происхождения, можно положить в фарш и маринад. Он представляет собой смесь петрушки с чесноком; по желанию, можно влить немного лимонного сока. Эту смесь добавляют к жареным блюдам за несколько минут до подачи на стол. В Италии любят класть в него тертую цедру апельсина или лимона. В любом случае, при нагревании эта приправа быстро выделяет аромат, который пропитывает все блюдо.

Дюксель (duxelles) — французское название для смеси грибов с репчатым луком или шалотом (или с обоими вместе), которую жарят в масле, пока она не превратится в пюреобразную массу. Ее используют и для добавления в фарш, и для самостоятельной начинки, а также для запеканок.

Софрито: томатный концентрат

1 **Порезать лук.** Разрежьте луковицу пополам от верхушки к основанию. Каждую половинку разрежьте параллельно срезу на несколько долек, не доходя 1 см до основания *(слева)*. Затем разрежьте поперек, также не трогая основание *(в середине)*. Наконец, порежьте луковицу кубиками *(справа)*.

2 **Порезать помидоры.** Снимите с помидоров кожу и удалите зерна *(см. стр. 17)*. Затем сложите их вместе и порежьте на толстые куски.

Мирепуа: ароматная основа

1 **Порезать морковь.** Удалите из моркови сердцевину, если это необходимо *(стр. 13)*, и разрежьте ее в длину на дольки *(слева)*. Соберите несколько долек вместе и разрежьте их снова вдоль полосками *(в середине)*. Придерживая полоски вместе, порежьте их поперек на мелкие кубики *(справа)*.

2 **Смешать ингредиенты.** Растопите столько сливочного масла, чтобы оно закрывало дно сковородки, положите мелко нарезанные лук и морковь. Добавьте петрушку, тимьян, лавровый лист и немного соли.

Персияд: смесь петрушки с чесноком

1 **Порезать петрушку.** Помойте петрушку и просушите в полотенце, потому что влажная трава будет прилипать к лезвию. Возьмите петрушку в пучок *(слева)*, и, держа ее за стебли, отрежьте листья *(справа)* и мелко порежьте их. Стебли выбросьте.

2 **Приготовьте персияд.** Чеснок можно или мелко порезать, или растереть. Положите очищенный зубчик в миску и разотрите пестиком в пюре *(слева)*. Добавьте петрушку и тщательно перемешайте рукой *(справа)*.

3 **Приготовьте софрито.** Поджарьте лук, пока он не станет мягким, но не коричневым. Добавьте помидоры, слегка посолите и жарьте в течение 15—20 мин, пока овощи не превратятся в пюре.

Дюксель: грибная эссенция

1 **Порезать грибы.** Разрежьте целый гриб как можно более тонкими дольками *(слева)*. Если от другого блюда остались грибные ножки, используйте их тоже. Полученные дольки соберите вместе и мелко порубите ножом *(справа)*.

3 **Приготовьте мирепуа.** Жарьте на очень медленном огне около 30 мин — овощи должны размягчиться, но не быть коричневыми. Помешивайте время от времени деревянной ложкой, чтобы они не подгорели.

2 **Приготовьте дюксель.** Поджарьте в масле тонко порезанный лук, пока он не станет мягким, но не коричневым. Положите грибы *(слева)*, хорошо перемешайте, прибавьте огонь и жарьте, мешая, пока из грибов не выпарится вся влага *(в середине)*. Добавьте мелко нарезанную петрушку *(справа)*, перец, лимонный сок и жарьте еще 2 мин.

1

Варка в воде и на пару

Сохранение свежести

Профессиональные способы варки

Спаржа в пучке

Мягкая варка на пару

Сборник полезных советов

Соусы для вареных овощей

Разные рецепты пюре

Фаршированная и сваренная целиком капуста

Варка — самый распространенный метод приготовления овощей, и в то же время им нередко злоупотребляют. Слишком часто овощи переваривают, в результате чего зеленые бобы получаются размякшими и бесцветными, а капуста — безвкусной, потерявшей цвет и все витамины. Но овощи, сваренные надлежащим образом, отлично сохраняют свежесть и питательные вещества. Вкусные зеленые бобы и капуста, приправленные маслом, крепкая и ароматная молодая картошка, нежная спаржа в изысканном голландском соусе — эти блюда доступны каждой хозяйке, если только она запомнит несколько несложных правил.

Чтобы сохранить свежесть и вкус зеленых овощей, их следует варить как можно меньше. Для этого их кладут в большую кастрюлю с сильно кипящей водой и вынимают как только овощи готовы. (Некоторые повара предпочитают варить такие овощи в малом количестве воды, об этом способе мы расскажем на *стр. 34.*) Разумеется, корнеплоды нужно варить дольше, но на небольшом огне, а вода должна лишь слегка закрывать их. Для них очень хорошо подходит и варка на пару *(см. стр. 35)*, потому что, в отличие от зеленых овощей, они не обесцвечиваются в результате этого длительного процесса.

Многие овощи с толстым стеблем, например, брокколи или спаржу, следует вначале частично очистить, другие (свеклу) лучше варить в кожуре. Некоторые (артишоки, корневой сельдерей, спаржу) надо варить в нержавеющей или эмалированной посуде, чтобы они не обесцветились и не приобрели металлического привкуса. Список полезных советов и указание времени варки для разных овощей вы найдете на *стр. 36.*

Этот раздел книги начинается с варки, поскольку она является важной частью и для других способов приготовления. Иногда овощи (например, мантжу) требуется вначале размягчить — ошпарить или слегка отварить — чтобы они быстрей тушились; кроме того, для пюре овощи почти всегда нужно отваривать *(см. стр. 40)*. Хотя вареные овощи чаще всего используются в качестве гарнира, из них может получиться и отдельное блюдо. Большой кочан капусты, начиненный овощами, мясом и травами, а затем аккуратно сваренный в сетке *(см. стр. 42)* станет неожиданным и великолепным обедом для нескольких человек.

Сваренные зеленые бобы сливают через дуршлаг. Затем опять кладут их без воды в кастрюлю, стоящую на огне и высушивают *(см. стр. 37)*. Подают на стол, выложив на теплую и смазанную маслом тарелку.

Два мнения о варке

Существуют два способа варки, каждый из которых имеет своих противников и приверженцев. С одной стороны, многие повара предпочитают классический французский метод: овощи кладут в большое количество кипящей воды, а с другой, ученые советуют варить овощи в как можно меньшем количестве воды.

Преимущество первого способа в его быстроте. Большое количество воды сразу нагреет продукты, а нам известно, что чем меньше овощи варятся, тем лучше в них сохраняется цвет, вкус и структура. (Особенно верно это правило для нежных зеленых овощей, например, зеленых бобов и брокколи.)

Варка в малом количестве воды длится, конечно, дольше, из-за чего меняются цвет и структура овоща, однако она имеет под собой «питательное обоснование». Сваренные таким образом овощи теряют меньше витаминов и питательных веществ, а воду, в которую переходят эти вещества, можно использовать для супов или при тушении. Некоторые даже варят овощи типа салата лишь в той воде, которая остается на листьях после мытья. Но следует помнить, что овощи будут тогда вариться неравномерно, поскольку те части, которые касаются дна и стенок размягчатся и обесцветятся, в то время, как другие еще останутся жесткими.

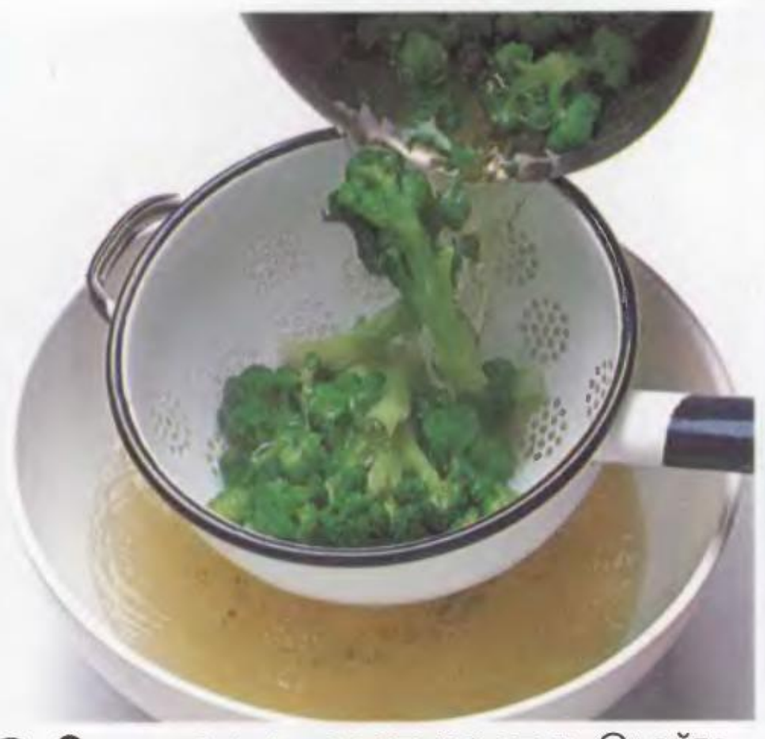
В любом случае, зеленые овощи надо варить в открытой кастрюле, иначе они приобретают коричневатый оттенок, так как под крышкой происходит химическая реакция между хлорофиллом в овощах и кислотами, которые без крышки испарятся.

Для корнеплодов легче выбрать подходящий способ. Их требуется долго готовить, тем более если овощи — ради сохранения вкуса и витаминов — непорезанные и неочищенные. Быстрая варка даже может стать вредной для них, например, картофель развалится. Корнеплоды лучше класть в холодную воду, а когда она закипит, закрыть кастрюлю крышкой. Также их можно варить на пару *(стр. 35, нижняя рамка)*.

Советы, как лучше сварить тот или иной овощ, находятся *на стр. 36*, а специальная техника варки спаржи объясняется на следующей странице.

1 **Начало варки в кипящей воде.** Вскипятите хорошо посоленную воду. Овощи будут вариться быстро, потому что впитают не много соли. Быстро положите овощи в воду. У брокколи *(на фото)* следует вначале очистить стебли, чтобы они сварились одновременно с верхушками; если стебли очень толстые, разрежьте их.

2 **Проверка готовности.** Варите, не мешая, пока овощи не станут нежными, но не мягкими. Молодые очищенные брокколи готовы минут через 5, но это зависит от толщины стебля. Проверьте готовность, попытавшись воткнуть острие ножа в толстую часть стебля — оно должно входить в стебель легко.



3 **Слить воду и подать на стол.** Слейте овощи через дуршлаг в миску, чтобы сохранить жидкость. Аккуратно потрясите дуршлаг, чтобы стекло как можно больше воды. Сразу подавайте на стол. Некоторые любят «освежать» зеленые овощи, опуская их в холодную воду, чтобы остановить процесс варки. Однако после этого следует вновь разогреть овощи. ♦

Как лучше варить спаржу

Очищенную спаржу *(см. стр. 21)* следует связать в пучок, чтобы в кипящей воде нежные ростки не сталкивались друг с другом и чтобы верхушки не поломались.

Для одного пучка можно взять до 500 г спаржи, собрать ее в пучок и перевязать ниткой 7—8 раз, (обмотав также и большой палец, поскольку при варке побеги немного разбухнут) потом завязать узел. Конец нитки можно использовать для того, чтобы опустить пучок в кипящую воду. Когда спаржа сварится, выньте ее из кастрюли, поддев вилкой за нитку.

Затем положите пучок на полотенце и, разрезав нитку, разложите ростки, чтобы они посохли, на пару минут.

Опустите пучок спаржи в глубокую емкость с несильно кипящей чуть соленой водой. Когда вода закипит сильнее, уменьшите огонь и варите спаржу 5—10 мин, в зависимости от толщины стеблей. Готовые стебли должны быть еще крепкими, а верхушки — мягкими.

Медленная варка на пару

Некоторые овощи чаще варят под крышкой на пару, чем в кипящей воде. Этот процесс более спокойный, хотя и долгий. Он подходит для таких овощей, как цветная капуста, и для большинства корнеплодов, которым не вредит долгое приготовление. Зеленые овощи *(см. стр. 34)* лучше варить в воде, потому что в результате длительной варки на пару они могут потерять цвет и вкус.

Чтобы овощи находились над кипящей водой, используют кастрюлю, в которую вставляется специальная металлическая корзинка с отверстиями и на ножках *(справа)*. Можно попробовать и обычную кастрюлю с дуршлагом, если они одного размера.

Молодой картофель готовится на пару в специальной металлической корзинке, которая может становиться больше или меньше в зависимости от размеров кастрюли. Вначале в кастрюле кипятят немного воды, потом ставят корзинку, кладут в нее овощи и закрывают кастрюлю, пока овощи не приготовятся.

Время варки и несколько полезных советов

В алфавитном указателе внизу даны инструкции для варки в воде и на пару для различных овощей, время приготовления отчитывается с момента кипения воды. Обычно указано минимальное и максимальное время, поскольку это зависит от возраста, размера и сорта каждого овоща. Помните, что молодые или маленькие овощи следует варить меньше времени, чем старые или большие. Всегда проверяйте готовность, протыкая вилкой самую толстую часть *(см. стр. 34)* или просто на вкус.

Если вы режете овощи, то все куски должны быть одного размера, чтобы они готовились одновременно. Не стоит резать слишком мелко, иначе весь вкус и витамины перейдут в воду.

Количество соли зависит от времени варки. Общее правило: чем дольше готовятся овощи, тем слабее нужно солить воду. Огурцы, кабачки и тыквенные следует солить больше, так как соль вытянет из них лишнюю влагу.

Некоторые овощи (они упоминаются ниже) вступают в химическую реакцию с железом и алюминием, поэтому их готовят в нейтральной посуде — нержавеющих, эмалированных или стеклянных кастрюлях. Другие быстро обесцвечиваются в обычной воде, поэтому их варят в кислом растворе *(см. стр. 13)* или в *бланке* — воде, в которую добавляют муку, масло и лимонный сок в пропорции 1 ст. л. каждого на 1 л воды.

Артишоки. Кладите в глубокую кастрюлю, наполненную слегка подсоленной и сильно кипящей водой. Варите на медленном огне под крышкой 20—40 мин. Сушить, положив верхушкой вниз. Используйте неокисляющуюся посуду.
Баклажаны. Не пригодны для варки.
Бамия. Не пригодна для варки.
Бобы. Кладите в глубокую кастрюлю, наполненную соленой, сильно кипящей водой. Зеленые или восковые варите целиком 2—10 мин на большом огне, порезанные ползучие — 5—10 мин, молодые очищенные огородные — 1 мин, а старые — 5—15 мин на медленном огне, свежую фасоль — 40—60 мин тоже на медленном огне.
Брокколи. Кладите в глубокую кастрюлю, наполненную слегка подсоленной, сильно кипящей водой. Варите около 5 мин *(см. стр. 34)*.
Виноградные листья. Не пригодны для варки. Но их обваривают в течение нескольких минут перед фаршировкой или тушением.
Горох. Кладите в глубокую кастрюлю, наполненную слегка подсоленной, сильно кипящей водой. Горох мантжу готов, как только вода закипит вновь. Очищенный горох варится 2—10 мин.
Грибы. Не пригодны для варки.
Испанский артишок. Кладите в слабо кипящий *бланк*, чтобы вода закрывала овощи. Варите с приоткрытой крышкой 25—30 мин.
Кабачок. Не пригоден для варки.
Капуста. Кладите в большую кастрюлю с хорошо подсоленной, сильно кипящей водой. Порезанная капуста без кочерыжки готова через 5—7 мин, порезанная на четыре части — через 10—15 мин. Чтобы сохранить цвет краснокочанной капусты, добавьте в воду 1—2 ст. л. уксуса.
Капуста брюссельская. Кладите в глубокую кастрюлю, наполненную хорошо посоленной, сильно кипящей водой. Варите без крышки, пока она не станет ярко-зеленой, около 3—5 мин.
Капуста огородная. Кладите в глубокую кастрюлю, наполненную слегка подсоленной, кипящей водой. Варите 5—7 мин.
Капуста цветная. Соцветия кладите в глубокую кастрюлю, полную соленой, кипящей воды. Варите на медленном огне 3—5 мин. На пару — 15 мин.
Картофель. Кладите в слегка подсоленную, кипящую воду, чтобы она закрывала овощи. Варите на медленном огне 15—20 мин, на пару — 20—30 мин. Можно класть и в холодную воду.
Картофель сладкий. Для пюре надо класть в глубокую кастрюлю, полную слегка подсоленной, сильно кипящей воды. Варите на медленном огне около 25 мин.
Козлобородник и козелец. Кладите в слегка кипящий кислый раствор или *бланк*, чтобы вода закрывала овощи. Варите на медленном огне 20—30 мин. Используйте неокисляющуюся посуду.
Кольраби. Кладите в слегка соленую, кипящую воду, чтобы она закрывала овощи. Варите на медленном огне целую — 30—40 мин, разрезанную на четыре части — 20 мин.
Крамбе. Кладите в слегка кипящий кислый раствор или *бланк*, чтобы вода закрывала овощи. Варите на медленном огне 10—12 мин. Используйте неокисляющуюся посуду.
Кукуруза. Кладите в глубокую кастрюлю, наполненную несоленой, но слегка подсахаренной, сильно кипящей водой. Варите 2—5 мин.
Лук. Кладите в слегка подсоленную, кипящую воду, чтобы она закрывала овощи. Варите на медленном огне 15—45 мин в зависимости от размера.
Лук зеленый. Не пригоден для варки.
Мангольд. Листья и стебли готовят отдельно. Листья кладите в глубокую кастрюлю, полную соленой, сильно кипящей воды и варите 1—2 мин. Стебли — в слабосоленую, кипящую воду, чтобы она закрывала овощи, и варите на медленном огне 10—12 мин. Используйте неокисляющуюся посуду.
Морковь. Кладите в слабосоленую, кипящую воду, чтобы она закрывала овощи. Молодую варите на медленном огне 5—10 мин, старую, без сердцевины — до 30 мин. Можно класть и в холодную воду.
Огурец. Кладите в соленую, сильно кипящую воду. Варите 2—3 мин.
Пастернак. Кладите в слабосоленую, кипящую воду, чтобы она закрывала овощи. Варите на медленном огне 10—15 мин, на пару — 20—30 мин.
Перец сладкий. Можно отварить в течение 2—3 мин перед тушением или запеканием.
Помидоры. Не пригодны для варки.
Порей. Кладите в достаточно соленую, сильно кипящую воду, чтобы она закрывала овощи. Порезанный порей варите 1—2 мин, целые тонкие ростки нужно связать, как спаржу *(см. стр. 35)*, и варить 8—10 мин.
Редька. Кладите в глубокую кастрюлю, полную слабосоленой, сильно кипящей воды. Разрезанную дольками или кубиками варите 15—20 мин, целую — 30—40 мин. На пару: порезанную — 30 мин, целую — 45—50 мин.
Репа. Кладите в достаточно соленую, кипящую воду, чтобы она закрывала овощи. Варите на медленном огне 5—10 мин. Репа впитывает воду, чтобы ее выпарить, после варки репу следует потушить в масле.
Салат-латук. Не пригоден для варки.
Свекла. Кладите в почти несоленую сильно кипящую воду, чтобы она закрывала овощи. Варите на медленном огне под крышкой от 40 мин до 3 ч в зависимости от размера.
Сельдерей. Можно отварить в течение примерно 10 мин перед тушением.
Сельдерей корневой. Кладите в слабосоленую, кипящую воду, чтобы она закрывала овощи. Варите на медленном огне 30—40 мин. Использовать неокисляющуюся посуду.
Спаржа. Кладите в слегка подсоленную кипящую воду, чтобы она закрывала овощи. Варите на медленном огне 8 мин *(см. стр. 35)*.
Топинамбур. Кладите в умеренно соленую кипящую воду, чтобы она полностью закрывала овощи. Очищенный и порезанный варите 5—10 мин, а целый и нечищенный — 15 мин, на пару — 20 мин. Используйте неокисляющуюся посуду.
Тыквы. Кладите в большую кастрюлю с хорошо подсоленной, сильно кипящей водой. Варите 10—15 мин.
Фенхель. Можно отварить в течение примерно 10 мин перед тушением.
Цикорий. Не пригоден для варки.
Цуккини. Маленькие неочищенные цуккини кладите в большое количество соленой, кипящей воды. Варите 3—4 мин. Очищенные и длинные цуккини не пригодны для варки.
Чайот. Кладите в достаточно соленую, кипящую воду, чтобы она закрывала овощи. Порезанный на части варите 5—10 мин, а небольшие целые овощи — 10—15 мин.
Чеснок. Варите только с другими овощами в качестве приправы.
Шалот. Не пригоден для варки.
Шпинат. Кладите в глубокую кастрюлю, наполненную хорошо соленой, сильно кипящей воды. Варите 1—2 мин и следите, чтобы листья не всплывали на поверхность.
Щавель. Обварите старые листья перед тушением в масле. Используйте неокисляющуюся посуду.
Эндивий. Кладите в глубокую кастрюлю с соленой, сильно кипящей водой. Варите 1—2 мин.

Выбор подходящего соуса

Самый простой и очень удачный соус для вареных овощей — смазать их растопленным маслом. Для разнообразия меню предлагаем поэкспериментировать с четырьмя основными соусами, которые представлены на следующих страницах.

Чтобы смазать маслом твердые овощи, например, зеленые бобы, брюссельскую капусту или молодой картофель, их нужно вначале высушить, мешая, в той же кастрюле, где овощи варились *(см. рамку внизу)*. Нежные овощи (спаржу или некрупный порей) лучше высушить на полотенце и полить растопленным маслом уже в тарелке. В обоих случаях вместо сливочного масла можно использовать оливковое (также можно добавить в него несколько капелек лимонного сока), это масло выделяет аромат при контакте с горячими овощами.

Оливковое масло с лимонным соком — это уже почти соус *винегрет*, в который входят масло, уксус и приправы *(см. стр. 38)*. Его часто используют как салатный соус, однако его кисловатый вкус прекрасно подойдет и к горячим овощам.

Этот соус — эмульсия, ведь масло не растворяется в уксусе, но если все компоненты быстро растирать, то они перемешаются, однако ненадолго, поэтому перед подачей на стол соус следует еще раз тщательно размешать.

Голландский соус (рецепт на стр. 164) — тоже эмульсия, но он более устойчивый и не разделится на составные части, если только его не нагреть слишком сильно. Для этого соуса нужно вбить сливочное масло в подогретый яичный желток — соус загустеет при легком подогреве. Если огонь будет слишком большим, то желток сварится и соус превратится в растопленное масло с кусочками яйца. Чтобы это предотвратить, соус обычно готовят в *паровой бане* — в небольшой емкости, которая находится в кастрюле с горячей, но не кипящей водой. Желток должен быть очень жидким, для этого в него добавляют немного холодной воды. В 3 желтках растворяется до 250 г масла, но масло следует добавлять по частям и размешивать каждую порцию до конца, прежде чем положить следующую.

Характерную резкость голландскому соусу придает лимонный сок, который добавляют под конец. Но основу из масла и желтка можно использовать и для других соусов, примешивая различные приправы. Например, к брокколи и спарже прекрасно подойдет *мальтийский* соус — вместо лимонного сока добавляют сок и тертую цедру апельсина.

Голландский и подобные ему соусы подают теплыми. Лучше всего готовьте их непосредственно перед подачей на стол, но в крайнем случае соус можно держать около часа в миске, поставленной в теплую воду.

Соус батад (batarde) *(рецепт на стр. 165)* тоже требует желтка — для густоты и подается теплым, но его не так трудно готовить. Его основа — *руж* (roux), мука и масло, перемешанные на небольшом огне. Затем в руж добавляют горячую воду, чтобы получился обычный соус. Желток дает соусу кремистую консистенцию, а в последний момент в него подмешивают кусочек масла.

Главное в этом соусе — его нужно делать быстро. Как только мука с маслом перемешались, миску надо убрать с огня и добавить воду. Когда соус опять закипит, вновь быстро уберите его с огня и вбейте желток. Иначе из-за долгого приготовления возникнет мучной привкус.

И голландский и батад можно превратить в воздушный и легкий *соус со взбитыми сливками — муслин* (mousseline) *(см. стр. 39)*. Для этого их нужно просто аккуратно перемешать со взбитыми сливками.

Самый легкий соус: растопленное масло

Слейте воду из вареных овощей (на фото — зеленые бобы) и продолжайте держать кастрюлю на огне, помешивая овощи, пока из них не испарится вся вода. Когда они высохнут, уберите кастрюлю с огня и положите в нее небольшой кусок масла *(фото справа)*. Перемешивайте овощи, пока они не станут маслянистыми. Сразу подавайте на стол.

Четыре классических соуса

Соус винегрет: растираем оливковое масло с уксусом

1 **Смешать уксус с приправами.** Положите в миску соль и перец и влейте уксус (в данном случае — красный винный уксус). Мешайте, пока соль не растворится.

2 **Добавьте оливковое масло.** Масла должно быть в четыре-пять раз больше, чем уксуса, более точная пропорция зависит от кислоты уксуса и вашего вкуса.

3 **Перемешать соус.** Мешайте до тех пор, пока ингредиенты не перемешаются. Если взбивать слишком сильно, то из масла испарятся летучие ароматные вещества.

Соус батад: начинаем с масла и муки

1 **Взбить желток с водой.** Положите желток в миску, добавьте полную ложку холодной воды и взбейте. Отставьте в сторону.

2 **Приготовьте руж.** Растопите сливочное масло и добавьте столько же муки. Мешайте на медленном огне, пока масса не начнет закипать.

3 **Влить воду.** Уберите кастрюлю с огня и влейте слегка соленую горячую воду, не переставая взбивать. Продолжайте взбивать на огне, пока соус не закипит.

4 **Добавьте яйцо.** Уберите соус с огня и немного охладите, затем добавьте взбитое с водой яйцо. Продолжайте взбивать на медленном огне.

5 **Добавьте лимонный сок и масло.** Когда соус загустеет, но еще не начнет кипеть, уберите его с огня и добавьте лимонного сока по вкусу и несколько кусков сливочного масла.

6 **Окончание.** Положите остальное масло, продолжая взбивать (не ставя уже на огонь). Подавайте на стол сразу.

Голландский соус: перемешиваем масло со взбитыми желтками

1 **Приготовьте «баню».** В большую кастрюлю налейте воды до половины и положите подставку. Подогрейте воду, пока она не закипит, и убавьте огонь, чтобы вода едва кипела.

2 **Взбить желтки.** Положите желтки в ковшик, добавьте полную ложку холодной воды. Поставьте ковшик в кастрюлю на подставку и взбейте желтки.

3 **Добавьте масло.** Добавляйте сливочное масло по 3—4 небольших куска, продолжая взбивать. Когда одна порция растворится, кладите следующую.

4 **Взбивать до густоты.** Когда добавите все масло, продолжайте взбивать, пока масса не станет густой и кремистой. Огонь должен быть очень небольшой.

5 **Добавьте лимонный сок.** Положите белый и красный стручковый перец, соль. Затем, по вкусу, лимонный сок, выдавливая лимон через сито.

6 **Проверить консистенцию.** Мешайте соус на медленном огне, чтобы он загустел. Если он слишком густой, добавьте немного теплой воды.

Соус со взбитыми сливками

1 **Добавьте сливки.** Взбейте сливки или сметану. Снимите с огня голландский соус или батад и положите сверху сливки из расчета 1 часть сливок на 3 части соуса.

2 **Перемешать соус.** Деревянной лопаткой быстро, но аккуратно перемешайте до получения однородной массы.

3 **Проверить консистенцию.** Получившийся соус должен быть более жидкий, чем голландский или батад. Подавайте на стол сразу.

Пять способов приготовления пюре

Когда овощи после варки станут мягкими, их можно размять или растереть до получения однородной массы, пюре. Пюре из овощей будет не только отдельным блюдом или гарниром, но может и послужить основой для пудинга или запеканки, например, пудинга из цветной капусты, как на стр. 84.

Приготовьте пюре можно различными способами *(справа)*, это зависит от овощей. Пожалуй, самый распространенный — мять овощи давилкой. Для более нежного и легкого пюре овощи продавливают через сито с помощью большого деревянного пестика. Для самого тонкого пюре нужно взять очень плотное сито. Вам облегчит работу механическая давилка, тем более кухонный комбайн. Но использовать его, конечно, следует аккуратно, ведь в результате быстрого и грубого размельчения может испортится вкус овощей.

Чтобы пюре получилось плотным и неводянистым, овощи нужно хорошо вытереть после варки или просушить на пару. Во многих овощах содержится достаточно воды для увлажнения пюре. Но, например, картофельное пюре будет слишком сухим, если в него не добавить молока, сливок или просто немного воды, в которой картофель варился.

Из овощей, содержащих много крахмала (картофель или горох), получится хорошее пюре, но если в овощах содержание крахмала низкое, как в молодых зеленых бобах, то их следует смешать с небольшим количеством вареного риса или гороха — это придаст пюре необходимую крахмальную основу.

Чтобы оно стало более однородным, в разогретое пюре непосредственно перед подачей на стол добавляют сливочное масло. Оно не просто расплавится, но сделает овощное пюре кремистым и мягким.

Обычная давилка. Овощи без жесткой кожи или волокон, как, например, изображенный здесь очищенный сладкий картофель, можно потолочь картофелемялкой. Немного помните овощи, пока они не превратятся в гладкую однородную массу, затем добавьте масло.

Металлическое сито. Тыкву *(вверху)* и прочие мягкие овощи можно растереть при помощи большого пестика, продавливая им овощи сквозь тонкое металлическое сито в миску или кастрюлю. Не стоит так поступать с крепкими зелеными овощами, поскольку они могут в значительной степени потерять свой вкус и цвет.

Новые вкусы из обычных смесей

В представленном здесь смешанном пюре картофель составляет основу для белого пюре из репы, корневого сельдерея, репчатого лука и чеснока. Как в любом смешанном пюре вкусы и ароматы составных частей образуют вместе нечто новое и необычное. Кроме чеснока, используемого в качестве приправы, все компоненты берутся в произвольной пропорции. Можете использовать другие овощи и изобрести свое собственное блюдо.

В данном случае, для начала надо отдельно недолго отварить репу — если варить ее до мягкого состояния, в нее впитается много воды и пюре получится чересчур жидким. Начать смешивать вкусы компонентов можно, используя воду, в которой варилась репа, для варки прочих овощей. После варки потушите репу в сливочном масле, пока она не станет мягкой. Затем протрите все овощи вместе, подогрейте и добавьте для густоты масла, прямо перед подачей на стол.

1 **Отварить овощи.** Очищенную и порезанную на четыре части репу варите 5—10 мин, слейте через дуршлаг и сохраните воду. Очистите сельдерей, картофель, луковицы и порежьте их крупными кусками. Отварите сельдерей в течение 10 мин в воде из-под репы, добавьте прочие овощи и варите 30—40 мин.

Механическая давилка. Для пюре из крепких овощей, например, лука или цветной капусты *(на фото)*, лучше использовать механическую давилку. Поворачивая ручку, вы вращаете лезвие, которое измельчает продукты и продавливает их через сетчатое дно. Можно вставлять насадки с разным размером отверстий. Перед тем, как протереть бобы или горох через очень тонкое сито *(крайнее правое фото)*, их следует пропустить через такую мясорубку.

Кухонный комбайн. С его помощью вы в мгновение ока измельчите любые овощи (в данном случае морковь). Но часть овощей останется на стенках емкости вне зоны действия лезвий. Чтобы этого не допустить, через каждые несколько секунд выключайте комбайн и перемешивайте массу. Не рекомендуется использовать комбайны для картофеля и прочих содержащих крахмал овощей, потому что быстрое движение ножей сделает из них вязкую массу.

Очень мелкое сито. Овощи наподобие сельдерея или бобов, с которых перед варкой не удалили кожу или волокна, лучше протереть сквозь очень тонкое нейлоновое сито. На фото горох продавливается при помощи пластмассового скребка. Поскольку кожица не проходит через сито, пюре получается очень нежным и однородным. Такое сито используют и для овощей, способных обесцветится от соприкосновения с металлом.

2 **Сохранить воду.** Пока другие овощи варятся, аккуратно потушите репу в масле, но следите, чтобы она не окрасилась. Во время тушения репа будет терять воду и впитывать масло. Когда вареные овощи будут готовы, слейте воду *(вверху)*, чтобы использовать ее потом для супа или подливки.

3 **Сделать пюре.** Добавьте к вареным овощам тушеную репу и сделайте пюре. Поскольку луковицы трудно продавить через сито, используйте лучше механическую давилку, как на фото.

4 **Добавьте масло.** Перед подачей на стол подогрейте пюре, непрерывно помешивая деревянной ложкой, чтобы оно не подгорело и чтобы быстро и одинаково подогрелось. Горячее пюре снимите с огня и вмешайте в него несколько кусочков сливочного масла *(вверху)*, подавайте на стол сразу.

Необычное блюдо: капуста фаршированная целиком

Капусту, которая используется в кулинарии, наверное, всего мира, чаще всего режут, быстро варят *(см. стр. 36)* и подают в качестве гарнира. Но ее структура и размеры предоставляют поварам возможность пофантазировать: можно вырезать центральные листья и заполнить свободное пространство фаршем, а потом сварить все вместе и получить целый обед из одного блюда *(рецепт на стр. 98—99)*.

Для этого пригоден кочан весом 1 кг или более. Вначале нужно немного отварить ее, чтобы внешние листья стали мягкими, и их можно было отвернуть *(этап 1, справа)*. Вырезанную середину режут и смешивают с мясом, другими овощами и приправами.

Из всех сортов мяса, используемых для фарша, к капусте лучше всего подходят бекон и свинина, а их жир увлажняет начинку. Если же вы используете постное, например, телятину или вареное мясо, добавьте немного сливочного или подсолнечного масла, свиного жира. Выбор овощей для фарша очень широкий. В данном случае обваренные нарезанные листья мангольда, нарезанные помидоры без кожуры и зерен и тушеный лук смешиваются с беконом и нарезанными капустными листьями. Но хорошо сочетаются и салат-латук, свежий молодой горох и листья шпината или эндивия. Вареный рис свяжет фарш, можно также использовать хлебные крошки. Подобным фаршем начиняют и отдельные листья капусты, мангольда или виноградные *(см. стр. 64)*.

Чтобы капуста не развалилась во время варки, ее следует завернуть, например, в сетку. Она варится в подсоленной воде или бульоне от двух до трех часов, в зависимости от размера, чтобы компоненты начинки хорошо проварились.

1 **Удалить середину.** Помойте кочан и оторвите верхние поврежденные листья *(слева)*. Отварите капусту на медленном огне в соленой воде в течение 10—15 мин, пока внешние листья не станут мягкими, но не переваривайте, иначе они оторвутся. Если какие-нибудь листья все же оторвутся, не выбрасывайте их. Затем выньте капусту и положите сохнуть. Когда кочан остынет, выложите его на кусок муслина или на сетку и аккуратно отверните внешние листья *(в середине)*. Вырежьте твердую середину — внутренние листья с кочерыжкой *(справа)*, оставив внешние на основании кочерыжки.

5 **Обвязать сеткой.** Соедините вверху концы сетки, свяжите их и крепко зашейте суровой ниткой или веревкой *(вверху)*. Затем опустите капусту в глубокую кастрюлю с кипящей соленой водой или бульоном и уменьшите огонь, чтобы вода слегка кипела.

6 **Варка.** Неплотно закройте кастрюлю крышкой и варите на медленном огне около 3 ч, чтобы все хорошо проварилось. Чтобы вынуть капусту, подцепите вилкой верх сетки.

2 **Начинить капусту.** Мелко нашинкуйте отрезанную часть капусты, выжав излишек воды руками, и смешайте ее с остальным фаршем. Положите сетку с капустой в миску и заполните центр кочана фаршем (начинка должна быть примерно такого же размера, что и вырезанная капустная середина).

3 **Закрыть начинку.** Чтобы начинка не развалилась во время варки, накройте ее сверху одним-двумя большими листьями (например теми, которые раньше отвалились от кочана) и сверху положите еще фарша по краям *(вверху)*.

4 **Закрыть капусту.** Осторожно заверните назад все листья, так чтобы вся начинка оказалась закрыта и капуста приобрела прежнюю круглую форму.

7 **Снять сетку.** Положите капусту в миску, разрежьте нитку и разверните сетку *(справа)*. Закройте кочан сверху другой миской и переверните. Затем снимите первую миску *(в середине)* и уберите сетку. Наконец снова переверните кочан *(справа)*.

8 **Подавать на стол.** Подавайте в миске. Режьте фаршированную капусту кусками, как кекс, и слегка поливайте каждый кусок соком из-под капусты. ♦

2

Жарка

Выбор подходящего способа для каждого овоща

Быстро или медленно жарить на сковороде

Основы жарки во фритюре

Замечательная соломка

Такая разная картошка

Тесто для кляра

Практически все овощи можно жарить на сковороде или во фритюре, от тонко нарезанной спаржи до пирога из картофельной соломки, от обваленных в хлебных крошках крокетов, сделанных из пюре из цветной капусты, до нежных листьев щавеля, покрытых легким, хрустящим кляром. И все же для каждого овоща следует выбирать подходящий способ жарки, и сам продукт должен быть подготовлен для жарки в масле или жире.

При быстрой жарке *(см. стр. 46)* сохраняется сочность и твердость овощей, содержащих избыток влаги; их сильно нагревают на открытой сковородке, слегка поливая жиром или маслом, поэтому выделяемая жидкость испаряется при высокой температуре. Чтобы все овощи приготовились быстро и не подгорели, крупные следует порезать на небольшие одинаковые куски. А овощи, которые нужно готовить долго (например, цветная капуста или топинамбур), следует отварить и высушить перед тем, как жарить на сковородке.

Медленная жарка под крышкой на слабом огне *(см. стр. 48)* больше подходит для донышек артишоков, картошки, моркови,— овощей, которые не выделяют много воды. Их следует порезать крупными кусками или потереть и сделать пирог. В жире или масле овощи подрумянятся, а влага превратится в пар, благодаря этому овощи под крышкой прожарятся полностью.

При жарке во фритюре овощи полностью жарятся в жире или масле. Подогретые примерно до 190° С масло или жир обжигают поверхность опущенного в них овоща — это придает ему золотистый цвет, делает хрустящим и предохраняет от проникновения большого количества жира внутрь. Чтобы достичь надлежащей температуры, можно воспользоваться специальным термометром для фритюра или опустить в масло кусочек овоща, хлеба или 1 ч. л. теста — в любом случае, если масло зашипит, значит оно достаточно горячее.

Любые овощи, за исключением самых мелких, для фритюра следует резать, чтобы они прожарились, но не подгорели. Содержащие крахмал овощи, такие, как картофель и сладкий картофель, просто жарят во фритюре. Однако другие могут слишком высохнуть и опалиться в горячем масле, поэтому их надо обвалять в тесте *(см. стр. 54)*.

Пожаренные во фритюре кружочки лука, вначале высушенные на бумажном полотенце, а затем переложенные на тарелку, покрытую салфеткой,— в нее впитываются последние капельки жира. Каждое колечко, зажаренное в хрустящем тесте, нежное и сочное.

Быстрая жарка на сковороде

Быстро пожаренные на открытой сковороде овощи прекрасно сохраняют свежий вкус, структуру и цвет. Поскольку температура жарки высокая, нужно, во-первых, заранее приготовить овощи и, во-вторых, следить за ними во время приготовления. Их следует порезать на одинаковые куски, достаточно маленькие для того, чтобы они быстро нагрелись. Молодые бобы лима можно класть целыми и сырыми, в то время как цветную капусту лучше порезать и обварить. Если вы жарите вместе разные овощи *(см. внизу справа)*, то сначала надо обварить те, которые требуют долгого приготовления, чтобы все части блюда были готовы одновременно.

Овощи должны быть сухими, поскольку из-за влаги масло шипит и брызгается, а температура падает. Из некоторых грибов нужно специально удалить влагу перед их жаркой *(стр. 47, нижняя рамка)*.

Сковородку с овощами не надо закрывать крышкой. Ее следует немного потрясти вперед-назад, время от времени ударяя по ручке, чтобы овощи подпрыгивали. (Недаром жарка на сковородке во многих языках называется «saute», от французского глагола «sauter» — прыгать.) Овощи можно также помешивать деревянной лопаткой, как это делается в китайской кухне *(стр. 47, верхняя рамка)*.

Пожаренные таким образом овощи требуют минимума приправы. Можно придать им чесночный аромат, если пожарить вначале на той же сковородке зубчик чеснока *(см. справа вверху)*, а когда он станет коричневым, убрать или оставить с овощами для более выраженного вкуса. Или перед концом жарки в овощи можно добавить *персияд (рецепт на стр. 157)*, лимонный сок или свежие травы. Овощи будут хорошо сочетаться с кусочками черствого хлеба, если их также добавить незадолго до конца, чтобы они поджарились и стали хрустящими.

Как жарить отдельные овощи. Сковороду с небольшим количеством масла поставьте на средний огонь и положите несколько нечищенных зубчиков чеснока. Когда они подрумянятся, положите овощи (на левом фото — целые свежие бобы лима). Жарьте 3—4 мин, слегка потряхивая сковороду или часто мешая овощи. Добавьте хлебные крошки *(справа)* и хорошо перемешайте.

Как жарить несколько видов овощей вместе. Порезать овощи небольшими тонкими кусками. Зеленый лук, шампиньоны, спаржа, сельдерей и сердцевина артишоков *(на фото)* приготовятся быстро, так что их не надо обваривать. Жарить 3—4 мин в небольшом количестве горячего масла на среднем огне. Приправьте *персиядом* и лимонным соком *(слева)*.

Жарить, помешивая, в воке

Вок — круглая и глубокая китайская сковородка — изначально была предназначена для того, чтобы ставить ее на круглое отверстие вверху восточных печей. Сегодня для *воке* делают круглые железные подставки *(слева)*, чтобы их можно было ставить на любую плиту, или выпускают их с плоским дном. В любом случае традиционная сильно вогнутая форма сохраняется.

Если немного перемешать овощи в воке, то они начинают сами двигаться, со стенок к центру. Поэтому в воке овощи постоянно находятся в движении, не то что в обычной сковороде.

В китайской кухне пользуются специальной металлической палочкой, но в других странах обычно употребляют простую деревянную лопатку.

Вок с круглым дном требует подставки и использовать лучше на газу, а для электрических плит подойдет плоская модель. Налейте в *вок* немного масла и положите овощи (на фото — диагонально порезанная спаржа). Жарьте 2—3 мин, постоянно помешивая, пока овощи не будут готовы.

Выпаривание воды из грибов

Некоторые грибы (например, изображенные здесь лисички) содержат много влаги и выделяют ее при нагревании. Если положите их на горячую сковороду, то они будут вариться в собственном соку и станут из-за этого вязкими и невкусными.

Поэтому сначала надо убрать лишнюю жидкость, как показано ниже. Но ее лучше сохранить, так как она может стать соусом к грибам или частью бульона для тушения мяса и овощей.

1 **Удаление жидкости.** Поставьте сковородку со слегка солеными грибами на большой огонь. Плотно закройте *(слева)*, хорошо потрясите и откройте. Когда грибы выделят жидкость *(в середине)*, слейте ее *(справа)*.

2 **Жарка.** Сухие грибы жарьте в масле на сильном огне, пока они не подрумянятся. Приправьте их на сковороде хлебными крошками и *персиядом (вверху)*.

Хрустящий пирог из тертого картофеля

Хотя для жарки вода почти не нужна, но пар, который выделяется овощами при нагревании, можно использовать. Овощи, которые нужно долго готовить, лучше закрыть крышкой, тогда они будут одновременно и жариться, и вариться на пару, как это демонстрируется ниже.

Одним из примеров может служить «пирог из соломки» *(рецепт на стр. 108)*. Он состоит из тертого картофеля, который готовится очень быстро. Пирог можно испечь целиком из картофеля, как показано здесь, а можно сделать прокладку из тертой моркови, из нарезанных дольками лука или сердцевины артишока или из одной из четырех основных приправ *(см. стр. 30)*.

Чтобы пирог получился мягким и с хрустящей корочкой, нужно сохранять равновесие между сухим и влажным жаром. Лишнюю влагу, которая, испаряясь, скапливается на крышке, следует слить, иначе она протечет вниз и испортит низ пирога. Крышку нужно снимать, по крайней мере, дважды, но делать это аккуратно, держа ее горизонтально, чтобы вода не слилась на сковородку. Затем надо насухо вытереть крышку.

1 **Подготовьте картофель.** Очистить картофель, разрезать на подходящие для ручной терки куски и потереть *(самое верхнее фото)*. Промыть соломку водой и высушить, затем повторить все еще раз. Для сушки соломки положите ее на чистое полотенце и сверните как можно крепче *(вверху)*.

2 **Сделать пирог.** Поставьте сковородку на огонь (он должен быть ниже среднего), растопите достаточно масла, чтобы оно покрывало все дно. Выложите соломку на сковородку *(вверху)*. Вилкой придайте соломке форму обычного пирога с плоским верхом.

Медленная жарка под крышкой

Чтобы пожарить твердые овощи, положите их на сковородку с таким количеством сливочного или оливкового масла, чтобы им можно было облить овощи. Закройте крышкой и жарьте на медленном огне, пока они не станут мягкими, например, молодой картофель *(на фото)* — около 30 мин. Часто трясите сковородку, а время от времени открывайте крышку, чтобы слить скопившуюся на ней влагу. Потом попробуйте овощи *(справа)*, если они готовы, жарьте еще 10 мин без крышки, чтобы испарилась лишняя вода.

Для картошки особенно подходит такой способ жарки: она выделяет немного воды и, поджариваясь под крышкой и на пару, становится золотистой и хрустящей. Маленькую молодую картошку можно жарить целиком, неочищенную — кожура будет препятствовать выделению крахмала, из-за чего картошка могла бы подгореть. Перед тем как класть на горячую сковородку крупный картофель, надо порезать, промыть куски от крахмала и высушить.

Подобным образом можно жарить и другие овощи, которые выделяют немного влаги, так что пар под крышкой не превращается в воду на сковородке: крупно нарезанные морковь и репа, нарезанные тонкими дольками сердцевины артишоков.

Проверить готовность. Попробуйте воткнуть нож (на фото — молодой картофель жарится вместе с целыми нечищенными зубчиками чеснока). Если нож входит легко, значит овощи готовы.

3 **Поджарить одну сторону.** Слегка посыпьте пирог солью и перцем. Чтобы края не подгорели, положите по бокам небольшие куски масла *(вверху)*. Закройте крышкой и жарьте 20 мин на огне ниже среднего, два-три раза снимая крышку, чтобы слить лишнюю влагу. Когда почувствуете запах поджаренного масла и увидите, что края стали коричневатыми, пирог надо переворачивать. Потрясите сковородку, чтобы убедится, что он хорошо отстает от дна. Если нужно, подденьте его лопаткой.

4 **Перевернуть пирог.** Вытрите крышку и крепко закройте ею сковородку, переверните. Вместо плоской крышки можно использовать тарелку. Поставьте сковородку опять на огонь, добавив еще немного масла, и положите пирог неподжаренной стороной вниз *(вверху)*. Теперь жарьте пирог без крышки около 15 мин. ♦

Как смешать и вылепить крокеты

Из мелко порезанных овощей или овощного пюре с маслом, желтком и сметаной можно вылепить маленькие колбаски или шарики, обвалять их в яйце и хлебных крошках и пожарить во фритюре — получатся крокеты (от французского слова «croquer» — хрустеть).

Хрустящие снаружи и мягкие внутри крокеты — замечательный рецепт для картофеля *(см. стр. 108)*. В картофельное пюре надо добавить только яйцо и масло, чтобы оно стало вязким. Другие вареные овощи, например, зеленые бобы, морковь или брокколи, пюре из которых получается слишком жидким, лучше порезать кусочками или дольками и смешать с картофелем. Пюре из цветной капусты достаточно плотное, но для вязкости в него добавляют белый соус.

В любое «тесто» для крокетов можно добавить оставшиеся кусочки мяса, тертый сыр или хлебные крошки и приправить смесью трав, луком, чесноком, а также положить *персияд* или *дюксель*.

1 **Подготовьте овощи.** Отварите овощи (здесь — картофель) и сделайте пюре при помощи деревянного пестика и тонкого сита *(вверху)*.

2 **Приготовьте тесто для крокетов.** Размешайте в миске теплое пюре со связывающими компонентами (здесь — желток и сливочное масло) и приправами. Тонко раскатайте тесто на доске и поставьте в холодильник на 1 ч. После охлаждения оно станет тверже и из него будет легче лепить колбаски.

3 **Скатать крокеты.** На каждый крокет достаточно полной ложки теста. На посыпанной мукой доске скатайте колбаску *(вверху)*. Покрытый мукой крокет опустите в миску со взбитым яйцом и обваляйте в хлебных крошках. Оставьте крокеты примерно на 1 ч, чтобы они стали более прочными.

4 **Жарка.** В глубокую сковороду налейте масла или жира, достаточного для того, чтобы крокет погрузился в него, и поставьте на средний огонь. Если у вас нет термометра для фритюра, температуру масла можно определить, опустив в него кусочек хлеба; если масло зашипит и хлеб подрумянится за 20 сек, то масло достаточно нагрелось (190° С). Аккуратно опустите крокеты (их не должно быть слишком много) и увеличьте огонь, чтобы сохранить температуру. Когда крокеты подрумянятся, выньте их ложкой *(вверху)* и положите стекать на полотенце или салфетку. ♦

Классическая картофельная соломка

Существует несколько способов приготовить картофельную соломку, так что она получается разная по внешнему виду, но всегда одинаково вкусная. Перед жаркой некоторые промывают и сушат соломку (как показано здесь), чтобы удалить с поверхности крахмал, иначе она будет шипеть в масле. Другие просто вытирают ее полотенцем, а третьи жарят сразу. Промытая картошка будет более хрустящей, но многие предпочитают мягкую соломку, поэтому не моют и не вытирают ее.

Для жарки соломки также есть две возможности. Ее можно жарить один раз, как показано здесь, в масле при 190° С, а можно жарить дважды: первый раз при 185° С, чтобы прожарить, но не поджарить, а второй раз — непосредственно перед подачей на стол при 195° С. При этом соломка очень быстро становится коричневой, а иногда даже лопается. Но в любом случае ее надо жарить небольшими порциями, чтобы температура масла не слишком сильно падала от погружения сразу большого количества картошки.

1 **Приготовьте соломку.** Очистите картошку — для фритюра больше подойдет «восковая» картошка *(см. стр. 12)* — и порежьте на дольки шириной по 1 см. Затем дольки порежьте соломкой, тоже по 1 см *(слева)*. Промойте в большом количестве холодной воды *(в середине)*, тщательно протирая пальцами, чтобы смыть сверху крахмал. Просушите полотенцем *(справа)*, иначе горячее масло будет шипеть и брызгаться при погружении в него мокрой соломки.

2 **Разогреть масло.** В глубокий ковшик налейте жира или масла (его должно быть достаточно, чтобы погрузить немного соломки, но в то же время не больше половины ковшика). Поставьте ковшик на средний огонь. Чтобы проверить температуру, опустите в масло кончик соломки; если масло вокруг нее зашипит *(вверху)*, оно достигло нужной температуры.

3 **Положите соломку.** Опустите в масло пустую сетку для фритюра, чтобы она покрылась маслом, иначе соломка прилипнет к металлу. Выньте сетку, положите в нее немного соломки и погрузите в масло *(вверху)*.

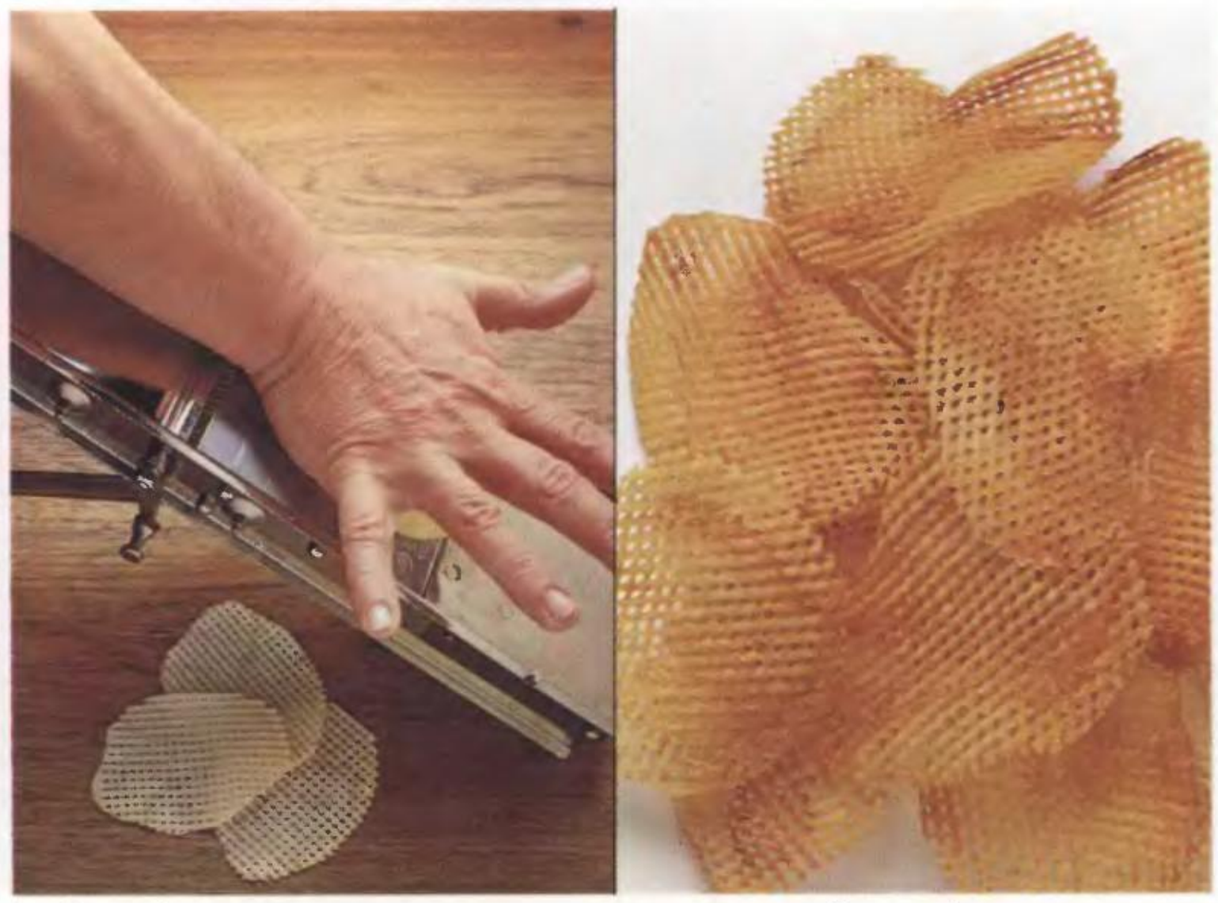
4 **Жарка.** Жарьте соломку около 10 мин, регулируя огонь, чтобы масло постоянно слегка шипело. Когда соломка станет золотистой, выньте сетку и подержите ее недолго над ковшиком, чтобы масло стекло. Выложите соломку на бумажное полотенце, которое впитает в себя лишний жир. Накройте им соломку, чтобы она не остыла. ♦

Шесть форм для картошки во фритюре

Стружка. Очистите картофель и порежьте на куски, подходящие для крутящейся терки. Кладите куски сверху и, придерживая крышкой, порежьте тонкой стружкой *(слева)*. Затем промойте и высушите стружку и пожарьте во фритюре *(см. стр. 50)* в очень горячем масле, пока она не станет ломкой и золотистой. Нарезать стружкой можно также при помощи другой терки *(см. стр. 48)* или электрического комбайна.

Тонкая соломка. Очистите картофель и порежьте на дольки около 3 мм толщиной. Затем, складывая несколько долек порежьте очень тонкой соломкой *(слева)*. Промойте и высушите соломку. Жарьте в очень горячем масле, пока она не станет золотистой.

Ломтики. Тонкие ломтики лучше всего получатся на плоской терке («мандолине»). Поставьте обычную насадку, зафиксировав самую тонкую ширину дольки. Прижмите картофелину ладонью к терке и ведите ее вниз, держа пальцы далеко от терки для безопасности *(слева)*. Положите ломтики на несколько минут в воду, чтобы смыть крахмал, это также поможет сделать ломтики неровными *(справа)*. Затем высушите и жарьте во фритюре, пока они не станут ломкими.



Вафли. Для ломтиков с дырочками используйте рифленую насадку. Проведите картофелиной по терке сверху вниз, затем поверните картофелину на 90° и вновь проведите — получится сетчатая долька. Отрегулируйте насадку, чтобы дольки не были слишком толстыми, но и не ломались. Промойте и высушите дольки перед жаркой.

Кожица. Очистите картофель и порежьте его в длину ножиком для чистки овощей — получатся тонкие полоски, похожие на очищенную кожицу. Они очень нежные, поэтому их не следует промывать руками — просто опустите их в миску с водой, а затем высушите на бумажном полотенце перед жаркой.

Спирали. Почистите восковой *(см. стр. 12)* картофель среднего размера и вырежьте из него небольшие цилиндрические столбики. Проткните их вдоль по центру спицей и, вращая, разрежьте сверху вниз по спирали *(слева)*. Затем выньте стержень, тщательно промойте и высушите спираль. Жарить во фритюре, пока спирали не станут ломкими.

Как правильно выбрать масло или жир

Для фритюра требуются особые жир или масло, чтобы они не подгорали и не дымились при 190° С или выше. С другой стороны, важен и их вкус — некоторые сорта масла обладают характерным привкусом, который передается овощам, а у других его нет вообще.

Самый лучший вкус у очищенного оливкового масла, но оно довольно дорогое и к тому же может начать дымиться при температуре фритюра. Почти все другие сорта растительного масла (кукурузное, кокосовое, подсолнечное, соевое и т. д.) подходят для фритюра. Пожалуй, самым подходящим будет арахисовое: оно дымится при 230° С, обладает слабым вкусом и хорошо хранится.

Масла для фритюра, которые продаются в магазинах,— это обычно смесь нескольких растительных масел, они прозрачные и почти безвкусные. Жарить в них довольно удобно, и результат получается примерно одинаковый. Но надо избегать так называемого «масла для салата», потому что при высокой температуре в нем начинаются химические процессы, которые чреваты вредными последствиями.

У многих животных жиров (особенно это касается сливочного масла, куриного или гусиного жира) низкая температура горения, поэтому они не пригодны для фритюра. Напротив, лярд и почечное сало — сало из свинины или говяжьих почек — выдерживают высокий нагрев, но оба обладают характерным запахом, который нравится не каждому.

Хорошая посуда так же важна для фритюра, как и правильный выбор масла. Используйте фритюрницу или тяжелый глубокий ковшик (котелок) и никогда не наливайте масла больше половины. К этой емкости должна подходить сетчатая корзинка, которую можно класть в ковшик и вынимать. Иногда овощи вынимают из фритюра в корзинке и дают маслу стечь. Но тонкие картофельные ломтики (представленные на этом развороте) или овощи в тесте *(см. стр. 54)* могут поломаться в корзинке, так что их следует вынимать шумовкой.

Масло или жир используют для фритюра несколько раз. После жарки дайте ему остыть, пока оно не станет слегка тепловатым, затем процедите через марлю (таким образом из масла удаляются частички продуктов, которые стали бы подгорать и испортили бы вкус в следующий раз). Храните масло в плотно закрытой посуде в темном прохладном месте.

Хрустящая корочка и сочная начинка

За исключением уже неоднократно упомянутого картофеля немногие овощи можно жарить во фритюре без риска чрезмерно пересушить их. Однако если обвалять их в тесте *(см. рамку внизу)* и зажарить в кляре, то под защитой румяной корочки они останутся внутри сочными (фриты).

Таким образом можно жарить во фритюре самые разные овощи: от хрупких листьев щавеля до соцветий цветной капусты. Великий французский повар Эскофье даже предложил рецепт для мягких помидоров *(см. стр. 129)*. Любопытное блюдо получается, если зажарить разные овощи. Например, на этих страницах мы предлагаем соединить семь овощей: цветную капусту, брокколи, донышки артишоков *(см. стр. 19)*, цуккини, зеленый лук и листья щавеля, с молодыми шампиньонами. Другие овощи обычно жарят отдельно, например, кружки лука, как показано на *стр. 44*, поскольку их вкус лучше не смешивать ни с чем.

Перед жаркой в кляре каждый овощ следует подготовить, чтобы его удобно было обвалять в тесте и чтобы все компоненты приготовились одновременно. Мелкие овощи оставляют целыми — лук, щавель, как и грибы нужно только тщательно промыть. Крупные овощи разделяют на части: брокколи и цветную капусту разламывают на мелкие соцветия, донышки артишоков режут на четыре части, а цуккини режут вдоль тонкими полосками.

Затем следует обварить крепкие овощи, чтобы все части блюда были одинаково готовы, когда их корочка подрумянится в масле. Поэтому цветную капусту, брокколи и донышки артишоков надо отварить до мягкости.

Ради дополнительного вкуса овощи можно вначале немного мариновать: здесь мы советуем оставьте их на час в смеси лимонного сока, оливкового масла и разных трав. Но щавель слишком тонок для маринада, к тому же он достаточно кислый и без лимона.

1 **Маринад.** Положите подготовленные овощи (кроме щавеля) в большую миску. Полейте несколькими столовыми ложками оливкового масла, добавьте лимонный сок, соль, перец и *«нежные травы» (см. стр. 26)*. Перемешайте руками, чтобы все покрылось маринадом. Оставьте на время (не больше часа), не забыв 2 или 3 раза перемешать.

Тесто для кляра

Тесто лучше приготовьте заблаговременно — если оно постоит 1 ч при комнатной температуре, то лучше покроет овощи и не усохнет при контакте с горячим маслом.

Тесто для кляра, представленное здесь *(рецепт на стр. 166)*, сделано из муки, соли, желтка, белка, масла и пива. Пиво придает приятный, горьковатый привкус, но если вам это не по вкусу, можете заменить его молоком.

Пропорции могут по желанию изменятся. Если добавьте больше жидкости, то кляр получится легким и хрустящим, но он будет пропускать масло в овощи; напротив, густой кляр, сделанный с меньшим количеством воды, прочно прилегающим к овощам, но после приготовления станет пористым, похожим на хлеб.

1 **Соединить компоненты.** В большой миске перемешайте муку с солью, затем добавьте масло, желток и пиво. Взбейте все, начиная от сторон миски *(вверху)*.

2 **Смешать кляр.** Продолжайте взбивать, пока масса не станет однородной *(вверху)*. Накройте тесто и дайте ему постоять час при комнатной температуре — клейковина в муке потеряет эластичность, поэтому тесто лучше пристанет к овощам.

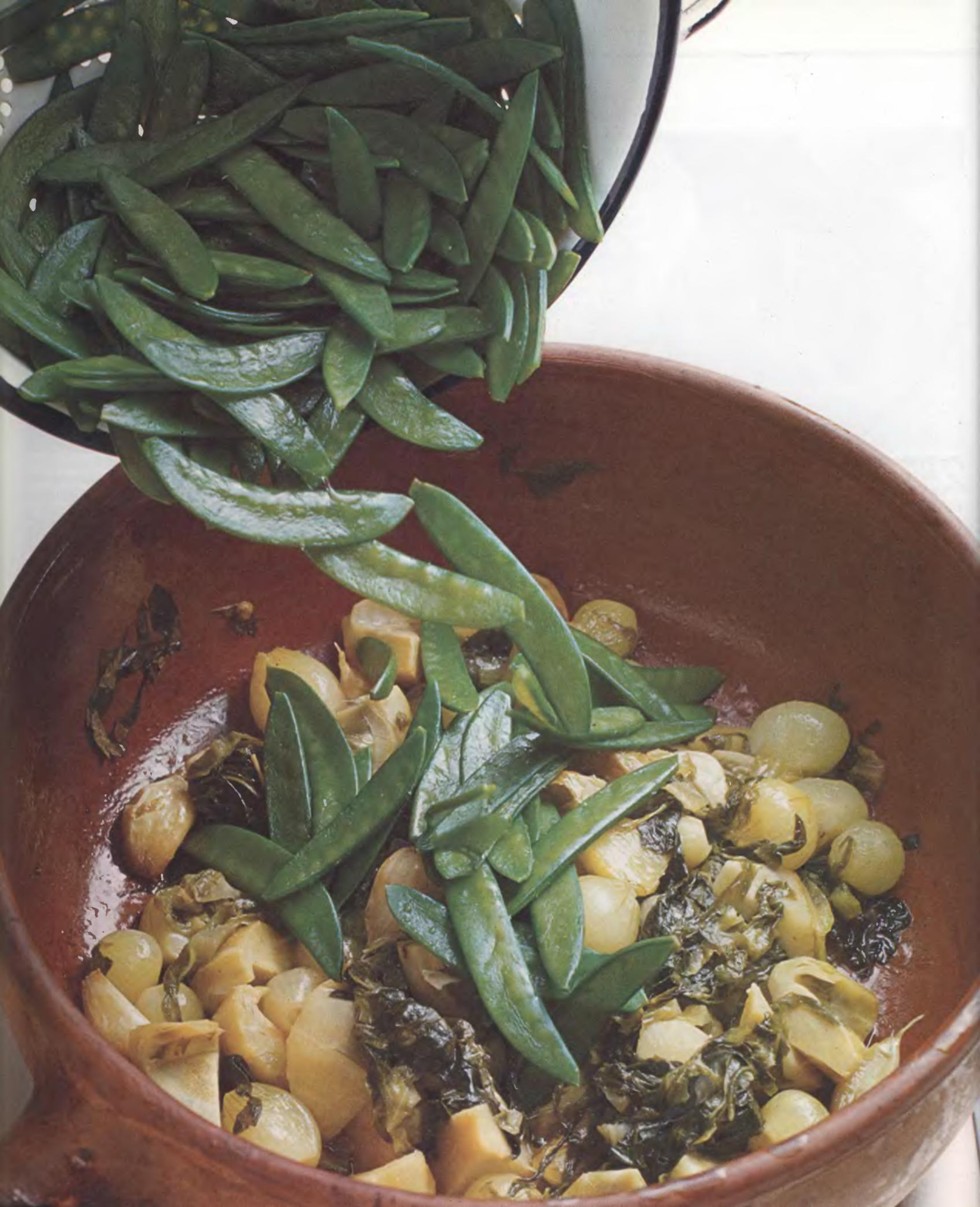
3 **Добавьте белок.** Непосредственно перед использованием кляра взбейте белок. Аккуратно вмешайте его в тесто рукой *(вверху)*.

2 **Обвалять овощи в кляре.** Тесто приготовьте заблаговременно *(рамка на стр. 54)*. В котелок для фритюра налейте масла или жира так, чтобы овощи могли погрузится полностью, но не больше половины котелка, и поставьте его на большой огонь. Положите в тесто несколько овощей в маринаде *(вверху слева)* и полейте их сверху, чтобы они полностью были покрыты тестом. Нежные листья щавеля лучше опускать отдельно *(вверху справа)*.

3 **Жарка.** Капните в масло половину чайной ложки теста, чтобы проверить его температуру; если масло зашипит вокруг теста, значит оно достаточно нагрелось. Температура для фритюра должна быть 190° С. Аккуратно опустите руками *(вверху)* или ложкой каждый кусочек в масло.

4 **Перевернуть овощи.** Овощи должны свободно лежать в котелке в один слой, не касаясь друг друга (больше класть не надо). Когда тесто по сторонам подрумянится, осторожно переверните кусочек ложкой или вилкой *(вверху)*, чтобы он поджарился и с другой стороны.

5 **Вынуть готовые овощи.** Когда овощи достаточно поджарились, выньте фриты шумовкой, дав маслу стечь *(вверху)*. Быстро просушите на бумажном или матерчатом полотенце, чтобы они не остыли, пока вы будете делать следующую порцию, затем положите в салфетке на подогретую тарелку. В качестве гарнира добавьте дольки лимона и зажаренные во фритюре веточки петрушки (их надо высушить и опустить на несколько секунд в горячее масло). ♦



3

Тушение

Союз разных ароматов

Варианты основного тушения

Глазированные в масле овощи

Два рецепта для густого соуса

Овощи, фаршированные овощами

Овощное рагу

Тушить овощи — это значит долго варить их в относительно небольшом количестве воды. В отличие от варки *(см. стр. 33)*, где требуется приготовить продукты как можно быстрее, чтобы сохранить их цвет, вкус и структуру, тушение подразумевает длительное приготовление, потому что надо хорошо смешать вкусы различных овощей. Часть вкуса овощи отдают той жидкости, в которой тушатся, и потом она становится подливкой для блюда.

Часто различают два типа тушения: первый, когда тушат один сорт овощей с небольшим добавлением воды, и другой, когда несколько сортов готовятся в собственном соку.

Жидкость играет важную роль при тушении, поскольку придает дополнительный вкус блюду. Нередко используют телячий бульон, но можно взять и вино, томатный сок, даже простую воду — выбор будет зависеть от типа овощей и желания хозяйки. В любое тушеное блюдо обычно добавляют чеснок, травы, кусочки бекона или мелко порезанные овощи (типа моркови или лука), их можно смешать вместе или класть по отдельности. Сахар иногда добавляют для компенсации естественной кислоты, например, к помидорам, или для получения глазури. Кроме того, овощи можно фаршировать или запекать слоями.

Тушеные овощи одного сорта подают в качестве гарнира к рыбе и мясу или в качестве отдельного блюда, а смесь разных овощей представляет собой отдельное блюдо и не нуждается в каких-либо дополнениях. Родство между собой некоторых овощей нашло отражение в таких известных блюдах, как рататуй — баклажаны, помидоры, цуккини, лук и сладкий перец *(рецепт на стр. 156)*. Тушеные молодые овощи *(на фото слева и на стр. 68)* — это импровизированные, но всегда удачные соединения, например, целых маленьких луковиц, салата-латука, гороха или обычных бобов, донышек артишоков и других овощей, в зависимости от сезона. Овощные рагу предоставляют вам безграничный простор для фантазии, однако каждый овощ нужно класть в кастрюлю в определенный момент, чтобы они все были готовы одновременно.

Обваренный в течение нескольких секунд горох мантжу добавляется к тушеным молодым овощам. В масле уже готовятся маленький лук, донышки артишоков и салат-латук (его сок дает жидкость для тушения остальных овощей).

Достоинства медленного кипения

Любые овощи можно тушить отдельно, главное — правильно подобрать составные элементы. К примеру, сочный анисовый привкус фенхеля потеряется при приготовлении, если овощи вначале не обжарить в оливковом масле *(этап 2, справа)* — поджаренная поверхность сохранит характерный вкус. Поэтому мы предлагаем тушить его в самом безобидном «соусе» — в обычной воде *(рецепт на стр. 139)*. Можно добавьте зубчики чеснока, лучше неочищенные, они подчеркнут вкус фенхеля, но не перебьют его.

Напротив, резкий вкус сельдерея *(см. внизу)* не изменит добавление *мирепуа (см. стр. 30)* и телячьего бульона. Но вначале сельдерей следует обварить, чтобы он не заглушил вкус бульона.

Артишоки прекрасно тушить по тому же методу, что и фенхель, а корневой сельдерей и топинамбур — как сельдерей. Второй способ подойдет для козлобородника, который предварительно варят 20 мин, и для салата-латука, если сократить время обваривания.

1 **Приготовить фенхель.** Промойте толстые стебли (луковицы) фенхеля и удалите волокна *(см. стр. 21)*, а листья оставьте, чтобы посыпать ими блюдо в конце. Разрежьте их на две части, а если они слишком большие или вы хотите сократить время приготовления, то на четыре.

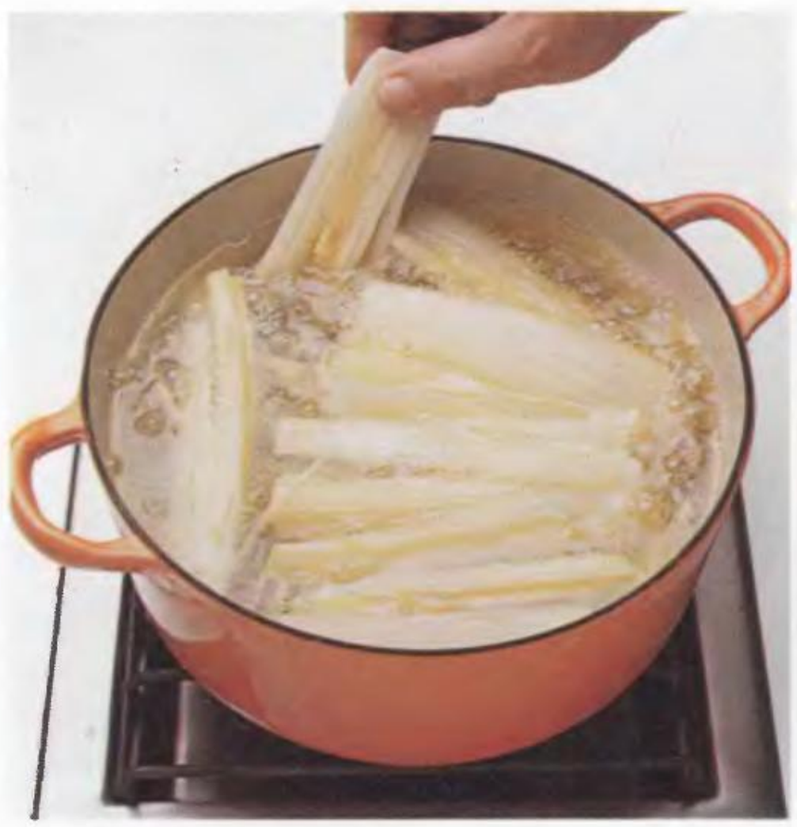
2 **Обжарить в масле.** Положите половинки срезом вниз на тяжелую сковороду с горячим маслом. Добавьте чесночные зубчики, неочищенные (иначе они могут подгореть и испортить вкус). Немного посолите и жарьте около 10 мин, время от времени переворачивая *(вверху)*, пока они хорошо не подрумянятся.

Дополнение из телячьего бульона

Самая лучшая жидкость для тушения должна давать легкий привкус, но не перебивать основной вкус овощей и быть плотной, чтобы после тушения превратиться в густой соус.

Этим требованиям отвечает бульон, сваренный на телячьих костях с небольшим количеством оставшегося на них мяса; он обладает крепким, но не резким вкусом и загустеет из-за содержащегося в костях и сухожилиях желатина. Для этого надо несколько часов варить на медленном огне кость телячьей ноги вместе с букетом гарни и овощами *(рецепт на стр. 165)*.

С этим бульоном хорошо сочетаются перец, лук, сельдерей. В нем можно варить и овощи с более мягким вкусом, например, фенхель, но все же их лучше тушить в простой воде *(стр. 59 вверху)*.



1 **Обварить сельдерей.** Возьмите сердцевину сельдерея *(см. стр. 20)* длиной около 12 см. Вам требуется только бесцветная часть сердцевины, иначе испортится вкус и стебель может сломаться. Разрежьте в длину пополам, варите в соленой воде 8—10 мин и тщательно высушите.

2 **Добавить приправу.** Очистите несколько луковиц и морковок и нарежьте их кусками; если морковь не очень молодая, удалите из нее сердцевину *(см. стр. 13)*. Лук с морковью положите на дно тяжелой сковороды, а сельдерей — сверху.

3 **Тушить в воде.** Влейте воду *(слева)* и аккуратно соскребите прилипшие ко дну осадки. Когда вода закипит, закройте крышку и готовьте на медленном огне от 30 мин до 1 ч. Регулируйте температуру, чтобы фенхель размягчился одновременно с тем, как соус загустеет. Потрясите сковороду, чтобы овощи покрылись соусом. Перед подачей на стол приправьте перцем и посыпьте мелко нарезанными листиками фенхеля *(вверху)*. ♦

3 **Приготовить и подать.** Влейте телячий бульон, чтобы он едва закрывал овощи *(слева)*, доведите до кипения, затем готовьте на медленном огне около часа или пока сельдерей не станет очень мягким. Если соус не загустеет, когда овощи будут готовы, то выложите их на теплую тарелку и быстро доварите соус. Полейте им сельдерей и посыпьте резанной петрушкой (вверху). ♦

Блестящие сладости

В результате аккуратного тушения с сахаром, маслом и небольшим количеством воды получаются сладкие и сочные овощи, покрытые пленочкой сиропа, который образуется после испарения жидкости. Такой способ (глазирование) прекрасно подходит для твердых овощей, имеющих естественный сладковатый привкус.

На примере моркови *(справа)* показан основной метод глазирования, с помощью которого можно приготовить репу, пастернак, чайот, свеклу. Варки или тушения достаточно, чтобы проявился естественный вкус этих овощей, кроме того, в них впитывается сахар и масло, а глазурь покрывает их прозрачной корочкой.

Маленькие белые луковицы *(в рамке внизу)* можно приготовить таким же способом или добавить к ним совсем немного жидкости, чтобы получился жженый сахар *(внизу справа)*. Лук вначале тушат в масле, а потом сахар покрывает его коричневой глазурью, воды или бульона требуется чуть-чуть, только чтобы сахар не подгорел на дне сковороды.

Морковь в сахарной глазури

1 **Начало приготовления.** Молодую морковь можно оставить целой, большую лучше порезать, а из старых к тому же вырезать сердцевину *(см. стр. 13)*. Положите овощи в кастрюлю, добавив сахар и масло, из расчета 30 г масла и 1 ст. л. сахара на 500 г моркови. Посыпьте солью и влейте немного холодной воды, чтобы она частично закрыла овощи *(вверху)*: в процессе приготовления вся вода должна испариться. Доведите до кипения, закройте крышкой и тушите на медленном огне.

Белый глазированный лук

Луковицы тушат в воде с сахаром и сливочным маслом, благодаря этому их естественный вкус почти не меняется. Чтобы приготовить белый глазированный лук, следуйте советам, данным для моркови *(вверху справа)*. Сахар и масло добавьте сразу вместе с небольшим количеством жидкости (в данном случае мы взяли телячий бульон для дополнительного привкуса). Жидкость не даст сахару поджариться и окрасить лук.

Коричневый глазированный лук

1 **Тушение в масле.** В глубоком ковшике растопите сливочное масло, положите очищенные целые луковицы и посыпьте солью. Тушите на медленном огне, пока они не станут мягкими и не подрумянятся немного. Затем тушите еще 20 мин. Иногда трясите ковшик *(вверху)*, чтобы овощи не подгорели, но не перемешивайте, иначе они могут развалиться.

2 **Глазурь.** Когда морковь станет мягкой (старая готовится до 45 мин), в кастрюле останется немного воды. Снимите крышку и выпарьте воду, увеличив огонь *(вверху)*. Следует аккуратно потряхивать кастрюлю, чтобы овощи не подгорели. Уберите кастрюлю с огня. Добавьте кусок масла и опять потрясите кастрюлю, чтобы все овощи были полностью покрыты маслом. Непосредственно перед подачей на стол посыпьте морковь порезанной петрушкой или полейте свежим лимонным соком *(справа)*. ♦

2 **Жженый сахар.** Посыпьте лук столовой ложкой сахара. Тушите еще несколько минут на очень слабом огне. Когда смесь масла с сахаром станет золотисто-коричневатой, долейте несколько чайных ложек воды или бульона, чтобы сахар не прилип ко дну. Наклоняйте ковшик, чтобы овощи оказались полностью покрыты коричневым сиропом *(вверху)*, затем подавайте на стол *(справа)*. ♦

Тушение в вине

Вино обычно используют в качестве соуса или приправы, но оно играет заметную роль в тушении овощей. Благодаря кислоте вина овощи дольше остаются крепкими, чем если бы они тушились в некислой жидкости. А длительное время приготовления позволяет ароматам лучше перемешаться. На готовое блюдо повлияет качество вина, так что следует выбирать хорошее.

Вино лучше всего подойдет для порея, как это показано здесь, и цуккини; тушеные в воде или бульоне эти овощи быстро размягчатся и потеряют свою форму. Порей можно тушить и в белом, и в красном (как здесь) вине, а для цуккини и артишоков, менее устойчивый вкус которых может перебить вкус, содержащегося в красном вине танина, лучше подойдет белое. Для краснокочанной капусты традиционно выбирают красное вино.

Для соуса вино следует сгустить, добавив в начале тушения немного муки. Минимум через 40 мин исчезнет крахмальная структура муки и «мучной» вкус, так что получится густой и приятный винный соус.

1 **Приготовление порея в масле.** Очистите и промойте порей *(см. стр. 23)*. Порежьте кусками по 5 см. Растопите в ковшике масло и положите порей в один слой. Добавьте соль и букет гарни *(см. стр. 25)*. Готовьте 5 мин на медленном огне, наклоняя ковшик, чтобы овощи оказались полностью покрыты маслом. Когда овощи начнут размягчаться, положите порезанный тонкими дольками зубчик чеснока и немного муки для густоты соуса.

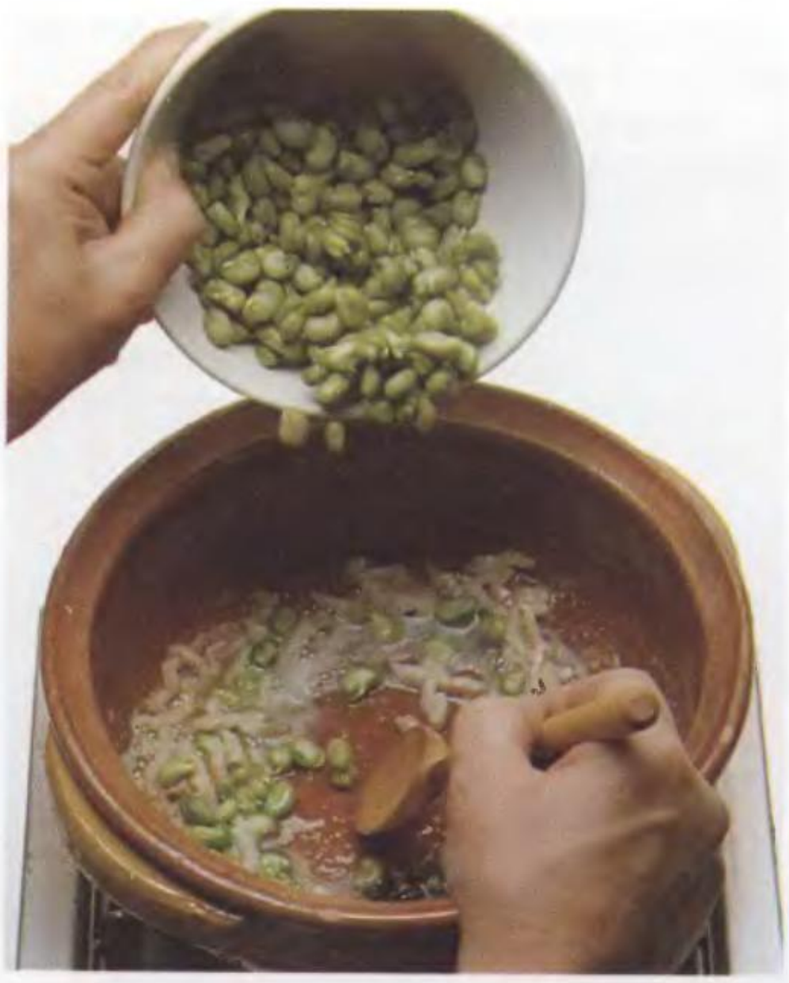
2 **Добавление вина.** Продолжайте недолго готовьте на медленном огне. Когда порей начнет слегка подрумяниваться с одной стороны, переверните *(вверху слева)*, чтобы он порумянился и с другой. Потрясите ковшик и убедитесь, что овощи не пристали ко дну, затем влейте красное вино, чтобы оно покрыло порей *(вверху справа)*. Доведите до кипения и уменьшите огонь — вино должно слегка кипеть. Закройте крышкой.

3 **Тушение в вине.** Тушите на медленном огне от 45 мин до 1 ч, пока порей не станет очень мягким, по-прежнему сохраняя форму. К этому времени вино превратится в густой соус, из которого исчезнет вкус муки. Приправьте порезанной петрушкой *(вверху)*. ♦

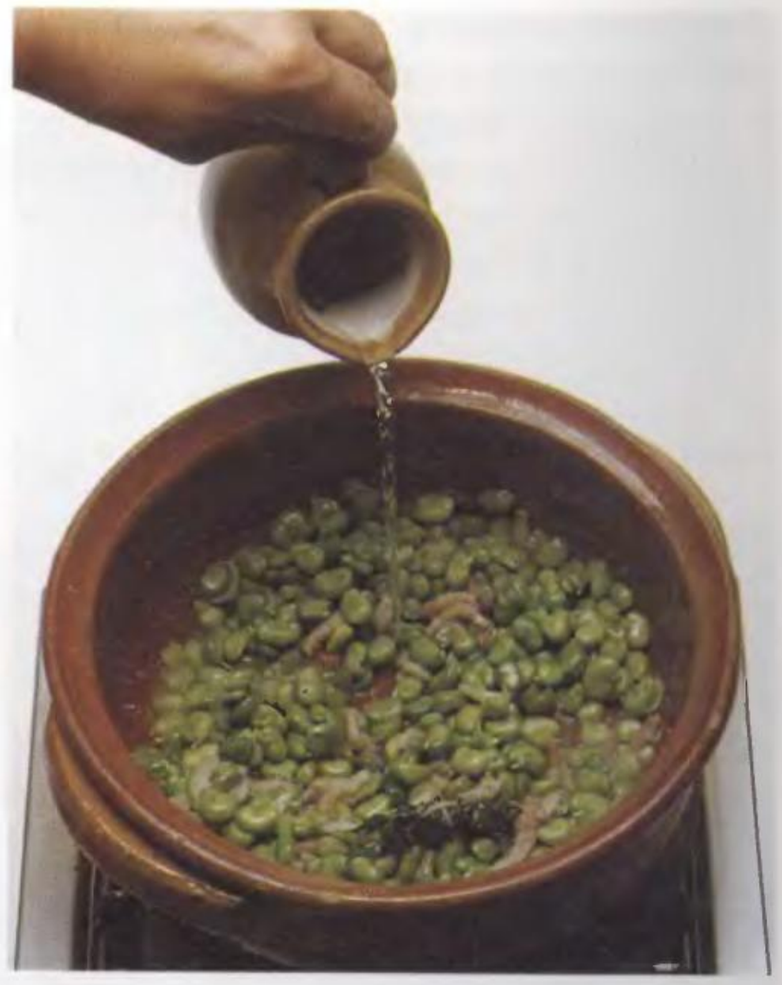
Кремистая смесь

Для густоты соуса при тушении можно использовать не только муку *(слева)*, но и желток со сливками (сметаной). Однако если муку добавляют в самом начале, чтобы она потеряла свой вкус, то желток со сметаной добавляют в последний момент, когда овощи уже мягкие. Желток можно использовать и один — для густоты, но сметана делает соус более вкусным. В любом случае, после их добавления соус не следует доводить до кипения, поскольку желток может свернуться.

В данном случае мы добавляем яйца и сметану в молодые огородные бобы, которые тушились вместе с зимним чабером (бобы, вообще, прекрасно сочетаются с этой травой) и кусочками бекона. Бекон можно класть и в другие овощи, например, в капусту, горох, картофель, цикорий, лук, порей.



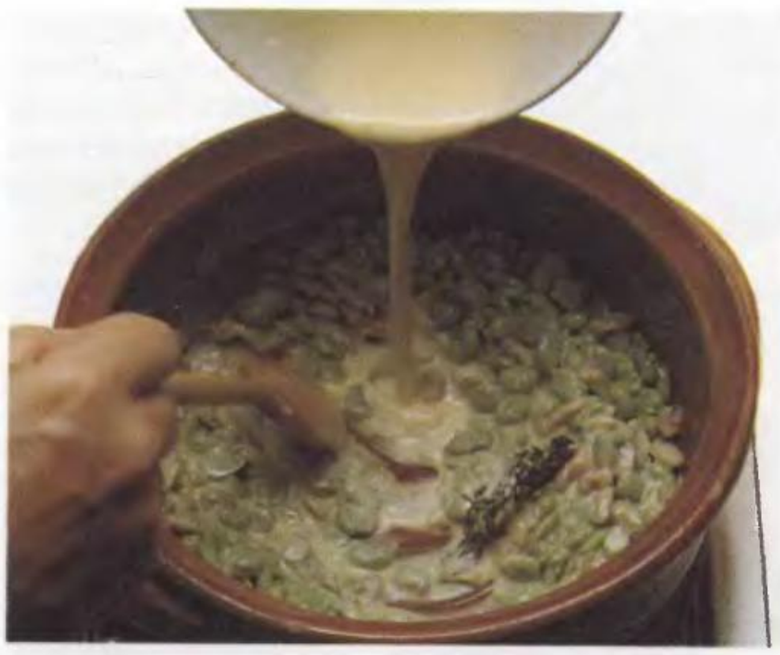
1 **Подготовить бекон.** Снимите шкурку с нескольких тонких ломтиков постного сырого бекона и порежьте его на небольшие кусочки. Обварите их, чтобы удалить излишек соли, и высушите. Поджарьте в огнеупорной кастрюле на сливочном масле, не зажаривая. Добавьте пучок зимнего чабера и очищенные огородные бобы *(см. стр. 15)*.



2 **Потушить бобы.** Влейте немного воды (ее слой должен быть не больше 5 мм). Насыпьте соль. Закройте крышкой, резко увеличьте огонь, чтобы вода закипела, затем уменьшите огонь и медленно тушите под крышкой — бобы будут готовиться на пару. Тушите 8—10 мин, иногда встряхивая кастрюлю, чтобы бобы не прилипли ко дну.

Смесь яйца со сметаной (льезон)

Желток и сливки (сметана), которые используют для скрепления соуса, надо вначале смешать в миске *(вверху)* и приправьте свежим перцем. В случае если жидкости от тушения мало (как в показано справа), то смесь можно влить прямо в блюдо. Но если нужно скрепить большое количество жидкости, то вначале следует подогреть смесь, добавив в миску несколько чайных ложек жидкости.



3 **Смешать льезон с бобами.** Уберите кастрюлю с огня и дайте бобам немного остыть. Приготовьте смесь *(слева в рамке)*. Вылейте ее в бобы *(вверху)*, аккуратно помешивая.

4 **Скрепить соус.** Поставьте кастрюлю опять на маленький огонь (толстое жаропрочное дно позволит вам лучше контролировать температуру). Оставьте на огне на одну-две минуты, чтобы соус загустел, но не доводите до кипения. ♦

Фарш, завернутый в листья

В любые крепкие листья можно завернуть фарш (свежий или вареный) и потушить. Чаще всего для этой цели используют представленные здесь листья капусты, мангольда, винограда *(рецепты на стр. 94, 97 и 162)*, а так же шпината. Но в Латинской Америке, например, в жесткие листья кукурузы (сами по себе несъедобные) заворачивают начинку из кукурузных зерен, *софрито* и мягкого белого сыра *(см. в рамке внизу)*.

Рецепты для начинок даны *на стр. 163 и 164*. Обычно они основаны на обваренном рисе или хлебе: во время тушения они скрепляют вместе фарш. Для начинок используют различные смеси из нарезанных овощей, мясного фарша, толченых орехов, сухофруктов, сыра, трав и специй.

Фаршированные капустные листья тушатся в нашем примере в бульоне с томатным соусом *(справа)*, но можно использовать отдельно телячий бульон, вино или простую воду. Время тушения колеблется от 45 мин до 2 ч, в зависимости от типа листьев и начинки, в данном случае, капустные листья готовы через 1 ч.

1 **Подготовка листьев.** Возьмите большие и неповрежденные капустные листья. Обварите их в течение 1 мин и высушите. Отрежьте часть толстого центрального стебля, чтобы лист было удобно сворачивать.

2 **Заворачивание фарша.** Возьмите небольшую горсть фарша (в данном случае — вареный рис, смешанный с нарезанными капустными листьями, помидорами, обваренным шпинатом, тушеным луком и беконом) и положите около основания листа *(слева)*. Заверните лист снизу, затем с боков *(к середине)*. Закатайте лист до конца *(справа)*, чтобы получился аккуратный пакетик.

Как сворачивать три типа листьев

Виноградные листья. Если листья хранились в рассоле, хорошо промойте их холодной водой. Свежие обварите, чтобы размягчить. Положите немного фарша около основания, заверните сначала низ, затем боковые стороны листа *(вверху)* и закатайте до конца.

Мангольд. Обварите в течение нескольких секунд, чтобы листья стали эластичней. Вырежьте стебель *(см. стр. 21)*. Положите начинку (в данном случае — вареный рис с шафраном, сосновые орехи, нарезанный бекон и сельдерей) в основание листа и заверните снизу вверх.

Кукурузные листья. Обварите внутренние листья и положите два листа крест-накрест. В середину поместите фарш. Один за другим загните четыре конца, начиная с конца нижнего листа *(вверху)*. Для верности перевяжите шелковистыми кукурузными волокнами.

3 Тушение листьев. Положите листья с начинкой в кастрюлю, осторожно, чтобы они не развернулись, свободным концом листа вниз. Они должны лежать плотно рядом друг с другом. Влейте жидкость для тушения (здесь — бульон с томатным соком), чтобы она покрыла листья. Закройте крышкой и тушите в разогретой до 180° С духовке 1 ч. Подавайте на стол с жидкостью в качестве соуса. ♦

Основной томатный соус

Фаршированные листья очень хорошо тушить в соусе из свежих зрелых летних помидоров. В другое время года можете воспользоваться консервированными.

Для соуса из свежих помидоров порежьте их и варите с солью и травами — базиликом, петрушкой и тмином. По желанию можно добавить лук и чеснок *(рецепт на стр. 165)*. Прежде чем добавить сахар, попробуйте: зрелые помидоры достаточно сладкие, но у них может быть кисловатый привкус, в таком случае добавьте щепотку сахара.

Помешивайте, чтобы помидоры не подгорели. Когда они станут мягкими, продавите их через сито, чтобы удалить кожуру и семена. Если нужно, разбавьте соус до желаемой для тушения консистенции *(слева)*.

Консервированные помидоры следует пропустить через сито вместе с соком, затем добавьте соль, травы, возможно, сахар. Иногда консервы бывают соленые и приправленные базиликом. Потушите на медленном огне до желаемой консистенции. Можно продавить через сито только помидоры, а сок добавлять потом.

Проверить консистенцию. Соус для тушения должен быть густой, как сметана. Не держите его долго на огне, потому что в слишком густом соусе не очень удобно тушить.

Овощная начинка для репчатого лука

Лук обычно воспринимают лишь как приправу или дополнение к какому-нибудь блюду, однако из большого желтого или испанского лука можно сделать самостоятельное блюдо. Фаршированные и тушеные луковицы приобретают мягкий сладковатый вкус, который перемешивается с вкусом начинки и соуса.

Лучше взять луковицы размером около 7—8 см в диаметре. Обрежьте корни, чтобы получилось плоское основание, удобное для тушения. Очистите луковицу, если внешний слой поврежден, то снимите его. Удалите сверху прозрачную пленку, чтобы луковица не скользила в руке, когда вы будете вынимать из нее середину *(справа)*.

Вырезанный лук не выбрасывайте. Его можно мелко порезать, поджарить в масле и смешать с другими частями начинки — например, с грибами для *дюксель (см. стр. 31)*, одной из четырех основных приправ — и хлебными крошками, как показано здесь.

1 **Начинить луковицы.** Обрежьте корни, очистите луковицу и срежьте верхушку. Металлической ложкой с острыми краями выньте из луковицы середину *(вверху)*, оставив 2—3 слоя. Положите внутрь фарш *(справа)*, чтобы он на 1 см поднимался над краями.

2 **Подготовьте для тушения.** Положите луковицы в глубокую жаростойкую миску (они должны плотно касаться друг друга) и залейте подливку примерно до половины луковиц. Сверху фарша посыпьте хлебные крошки *(вверху)* — из них в конце получится корочка.

3 **Потушить лук.** Закройте миску фольгой, стараясь не надавливать на фольгу, чтобы не повредить начинку. Поставьте в горячую духовку (200° С). Через 20 мин уменьшите температуру до 180° С и готовьте еще 25 мин, затем снимите с миски фольгу (вверху).

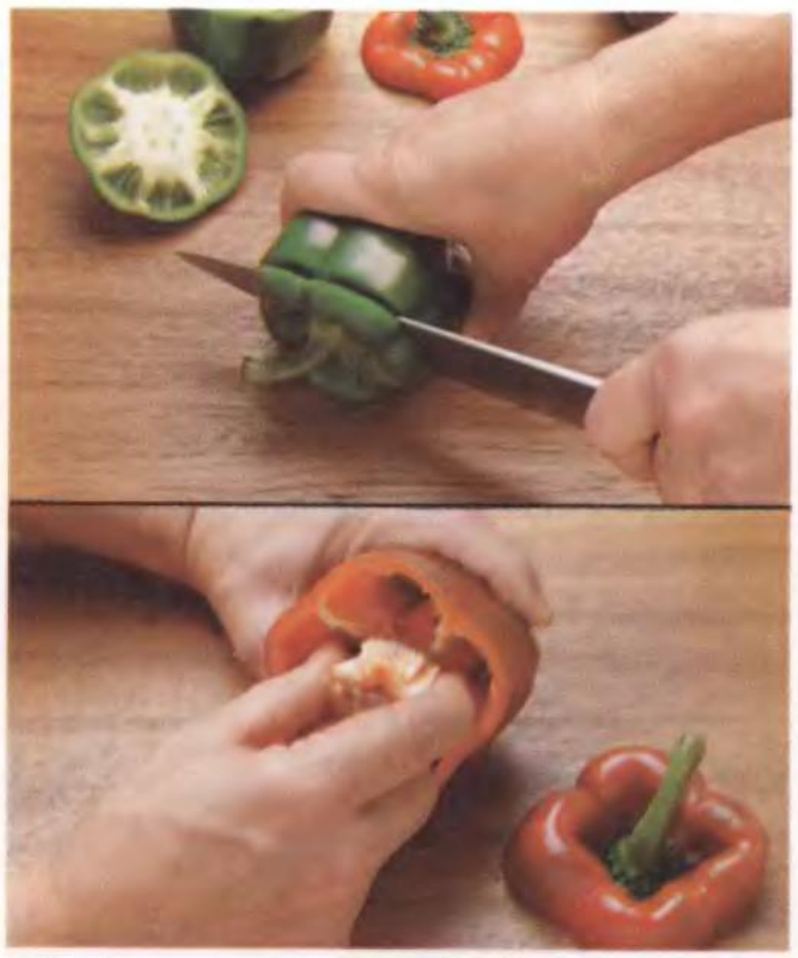
4 **Последний этап.** Полейте луковицы соусом, чтобы они увлажнились и окрасились. Тушите без фольги при той же температуре до 30 мин, пока луковицы не станут коричневыми, а соус — вязким, как сироп. Если лук поджаривается слишком быстро, уменьшите жар. Подавая на стол, полейте соусом *(вверху)*. ♦

Перцы с ароматным фаршем

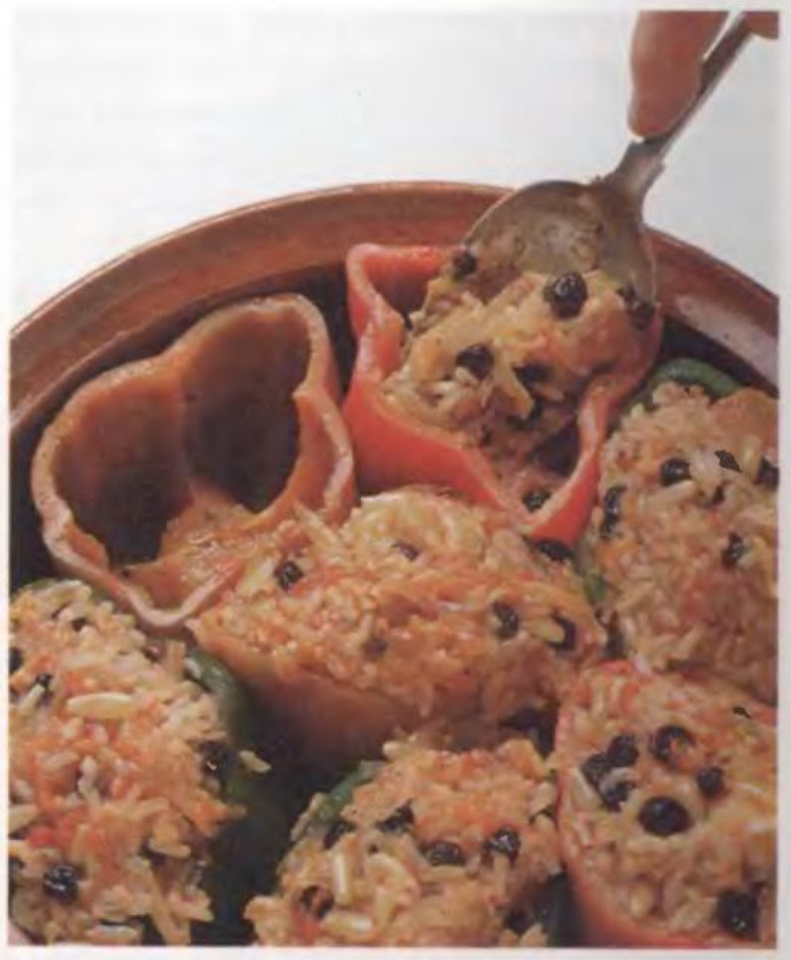
Сладкие перцы словно предназначены для фаршировки. Хотя перцы с начинкой тушатся долго, они остаются сочными; а если их перед фаршированием обварить в течение 4—5 мин, то готовить их нужно будет не более 1 ч.

Вкус перца удачно сочетается с самой разной начинкой. Если взять за основу остатки мяса или фарша, получится сытное основное блюдо *(рецепт на стр. 164)*, а для более легкого блюда можно использовать грибы, помидоры, лук. Рис или хлебная мякоть уплотняет начинку, а орехи со смородиной придают необычный вкус.

Из прочих мягких овощей для фаршировки подходят еще баклажаны и цуккини — они достаточно прочны, чтобы сохранить свою форму во время тушения. Вначале их разрезают в длину пополам. Из цуккини середину можно удалить и в свежем виде, а баклажаны требуется размягчить. Для этого сделайте на срезе перекрестные надрезы и поджарьте несколько минут в оливковом масле (положив на сковородку срезом вниз).



1 **Подготовить перцы.** Выберите прочные перцы ровной формы, которые будут стоять, не опрокидываясь. Отрежьте основания, оставив ножки, и отложите их в сторону *(верхнее фото)*. Выньте семена и перегородки *(вверху)*. Обварите обе части перцев (основание и туловище) в течение 4—5 мин.



2 **Начинить перцы.** Подготовьте начинку (в данном случае, мелко нарезанный лук поджарили в масле и потушили с рисом, пюре из помидоров, сосновыми орешками и смородиной, *рецепт на стр. 163*). Положите перцы в глубокую жаростойкую миску и заполните их начинкой *(вверху)*.

3 **Потушить.** Закройте каждый перец его основанием. Влейте телячий бульон *(слева)* на глубину примерно 2,5 см. Закройте миску фольгой, стараясь не помять перцы. Тушите 15—20 мин при температуре 200° С, затем уменьшите ее до 170° С и тушите еще 40 мин. Готовые перцы будут морщинистыми и очень мягкими, но все же целыми. ♦

Тушение в собственном соку

Большинство овощных рагу не требуют специальной подливки: овощи тушатся в собственном соку с добавлением кусочка масла и буквально нескольких капелек воды, чтобы ничего не подгорело.

Главные части для рататуя *(внизу справа, рецепт на стр. 156)* — овощи, содержащие столько сока, что перед подачей на стол даже приходится выпаривать лишнюю жидкость *(рамка внизу)*. Гораздо меньше жидкости в рагу из лука, артишоков и прочих крепких молодых овощей *(вверху справа, рецепт на стр. 156)*, поэтому туда добавляют порезанный полосками салат-латук, дающий и влагу и вкус.

Нежные молодые овощи обычно кладут в рагу свежими, цуккини и грибы вначале обжаривают на сковороде, а старые и жесткие овощи обваривают. Обваривать следует также овощи с резким вкусом, например, порей, а обваривание мантжу сохраняет его цвет и сочность *(этап 3)* (если потушить их свежими, они развалятся и посереют).

Смесь весенних овощей

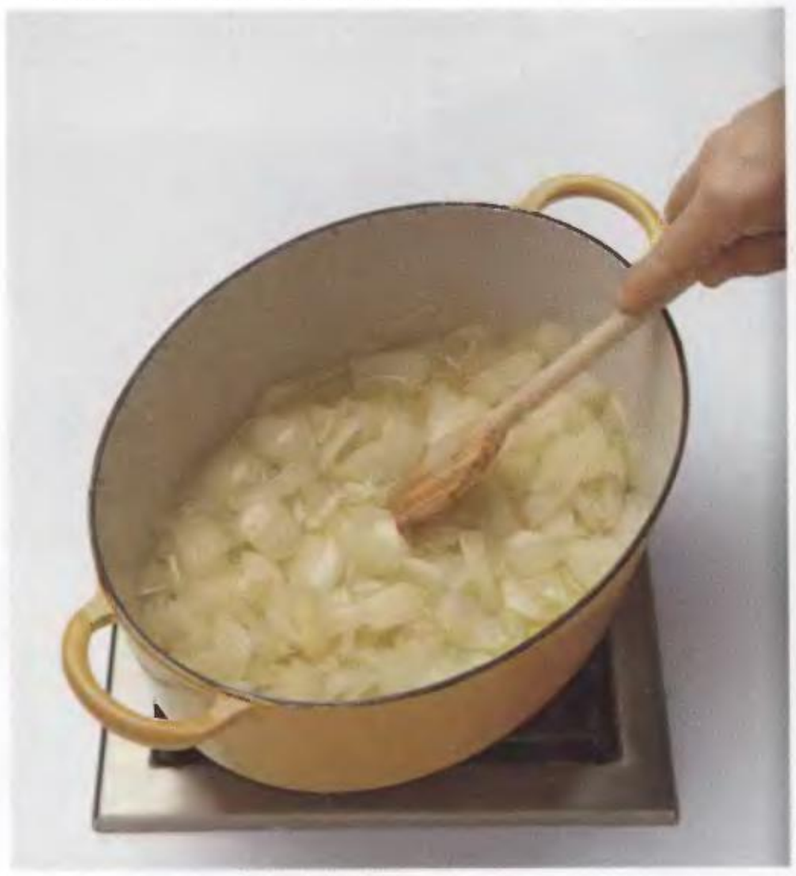
1 **Тушение в масле.** Растопите большой кусок сливочного масла в глубокой сковороде, которая хорошо сохраняет тепло. Затем положите те овощи, которые требуют самого долгого приготовления: маленькие целые луковицы, порезанные на четыре части сердцевины артишоков и неочищенные зубчики чеснока. Можно также положить репу, морковь и цветную капусту *(вверху)*.

2 **Добавление латука.** Когда все овощи покроются маслом, положите букет гарни и тушите под крышкой на медленном огне в течение короткого времени, пока режете латук. Добавьте салат *(вверху)*. Слегка посолите, закройте крышкой и тушите 30 мин. Не забывайте временами встряхивать сковородку, если жидкость из латука испарилась, добавьте немного воды.

Выпаривание лишней жидкости

Мягкие овощи в рататуе *(справа)* выделяют много жидкости во время тушения. Чтобы выпарить излишек, не следует увеличивать температуру тушения — овощам повредит быстрое приготовление (это будет уже не тушение, а варка). Лучше слить жидкость в ковшик *(вверху слева)* и варить, пока она не достигнет консистенции сиропа *(вверху справа)*, а потом влить обратно в овощи.

Средиземноморское блюдо из мягких овощей



1 **Приготовление лука.** Очистите несколько луковиц и порежьте их крупными кусками. Потушите в большом количестве оливкового масла, чтобы он стал мягким *(вверху)*, но не коричневым. Зрелые помидоры очистите от кожуры и семян, порежьте и добавьте к луку. Помидоры разварятся и выделят достаточно жидкости для тушения.

2 **Добавление перцев и баклажанов.** Положите букет гарни из петрушки, тмина, порея, сельдерея и лаврового листа вместе с несколькими нарезанными зубчиками чеснока. Порежьте перцы и баклажаны и добавьте в кастрюлю *(вверху)*. Слегка посолите, закройте крышкой и тушите на медленном огне 45 мин.

3 **Добавление мантжу.** Высыпьте стручки мантжу в кастрюлю с кипящей соленой водой. Подождите, пока вода снова закипит, тогда слейте горох и хорошо высушите. Цуккини порежьте тонкими дольками и потушите в горячем масле 3—5 мин, пока они не подрумянятся. Теперь перемешайте мантжу с остальными овощами в сковороде.

4 **Добавление прочих овощей.** После гороха положите цуккини *(вверху)*. В это же время можно добавьте предварительно обжаренные грибы, обваренную спаржу и очень молодые свежие горох или бобы. Для гороха или бобов влейте немного воды — они будут готовить на пару.

5 **Перемешивание с маслом.** Продолжайте тушить еще несколько минут, чтобы все ароматы перемешались. Выньте букет гарни, добавьте соль и перец по вкусу. Выключите огонь и положите несколько кусков масла. Наклоняйте сковородку, чтобы масло растопилось и перемешалось с овощным соком. ♦

3 **Добавление цуккини.** Цуккини порежьте большими кусками и добавьте к остальным овощам *(вверху)*. Тушите еще 45 мин. Не вливайте никакой воды, потому что овощи сами выделят достаточно жидкости.

4 **Сливание подливки.** Выложите овощную смесь в дуршлаг *(вверху)* и дайте жидкости стечь. Выпарьте жидкость *(в рамке слева)*. В это время выньте букет, переложите овощи в кастрюлю, добавьте свежего черного перца, соли по вкусу, закройте крышкой.

5 **Подача к столу.** Полейте рататуй получившимся густым соусом. Подавать блюдо можно горячим, холодным или слегка теплым. Если вы предпочитаете холодное блюдо, то охладите овощи и полейте душистым оливковым маслом. Перемешайте деревянной ложкой, стараясь не помять овощи. ♦

4

Запеканки и гриль

Преимущества духовки

Самое элементарное: овощи, запеченные целиком

Разные овощи, запеченные вместе: смешение ароматов

Запеканки: от простых до необычных

Советы для пудингов и суфле

Преимущества маринования

Запекание в духовке или на гриле, пожалуй, дает больше простора фантазии, чем прочие способы приготовления овощей. Печеные целиком неочищенные овощи приобретают густой, хотя возможно, чересчур насыщенный вкус; политые маслом и запеченные на гриле они становятся сочными, нежными и впитывают запах дерева или угля, на которых готовятся. Следующим шагом будут фаршированные запеченные овощи. Важно найти удачное сочетание: или начинка будет впитывать сок овощей, например, помидоров *(см. стр. 74)*, или же она сама увлажнит овощи, к примеру, артишоки *(см. стр. 75)*. Можно придумать замечательную начинку из мясных, рыбных или овощных остатков, которые есть под рукой, и она получится не хуже, чем специально приготовленная.

Несколько различных нарезанных овощей хорошо запекать вместе. На стр. 76 показано одно из таких блюд, состоящее из баклажанов, помидоров и артишоков, и объясняется, каким образом сочетаются между собой овощи. Следует руководствоваться не только их вкусом, но и заранее знать, достаточно ли влаги выделится во время запекания, чтобы предотвратить высушивание овощей в духовке.

Смешанные блюда обычно пекут закрытыми, чтобы сохранить влагу. Напротив, овощные запеканки *(см. стр. 78—83)* готовят без крышек и фольги, а часто посыпают сверху хлебными крошками или тертым сыром, так что над сочными овощами образуется поджаристая корочка. Из чего только не готовят запеканки: от нарезанного свежего шпината, посыпанного мукой и политого оливковым маслом, до нескольких сортов овощей, уложенных слоями и политых сметанным соусом, который поднимается в духовке. Запеканки, как и печеные овощи, могут сыграть заметную роль на вашем столе, особенно если их подавать не в качестве гарнира, а отдельным блюдом.

Другое важный тип блюд, о которых пойдет речь в этой главе, это пудинги и суфле *(см. стр. 84—87)*. Пудинги готовят из овощного пюре, смешанного со взбитым яйцом, а для суфле берут только белок, а желток используют для соуса. Во взбитых белках содержится воздух, который расширяется от жары в духовке, поэтому блюдо поднимается.

Внутри запеканки нежные початки цикория. Овощи можно запекать сырыми, но в нашем примере цикорий вначале тушат, а затем заливают сметаной и запекают *(рецепт на стр. 95)*.

«Кандидаты» на запекание

Печеные целиком овощи требуют минимальной подготовки, главное, чтобы они не потеряли своих вкусовых качеств. Примеры внизу объясняют способы запекания трех видов овощей: картофеля, свеклы и лука, для каждого из которых существуют определенные правила.

Чаще всего пекут картофель, поскольку его очень легко подготовить — только помыть и положить, не чистя, в духовку *(внизу слева)*. Кожура предохраняет овощи от высыхания в горячей духовке, и сама она в процессе запекания становится поджаристой и аппетитной. Сладкий картофель пекут точно так же.

Подобным образом, без дополнительной защиты, можно запекать и нечищеные баклажаны — их готовят на среднем огне (170° С) в течение примерно 1 ч. Кожура немного расширяется, когда овощи разбухают от жары. Их подают целиком, потому что приятно самому разрезать набухшие сочные овощи.

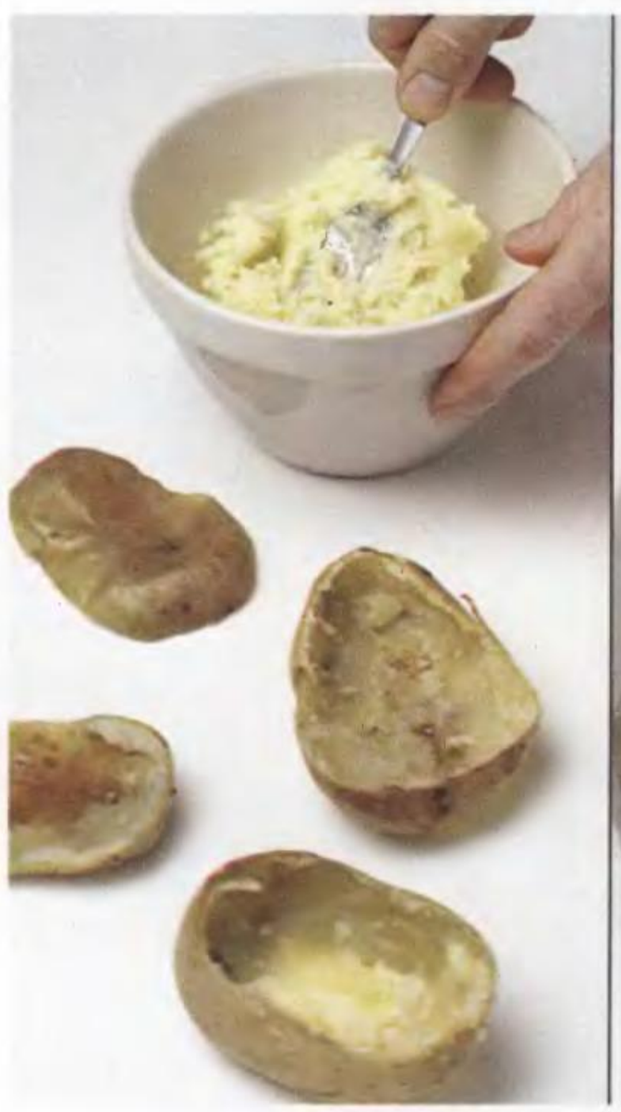
Лук кладут в глубокую жаростойкую посуду *(стр. 73 внизу справа)*. Ему тоже не нужно другой защиты, кроме собственной кожуры, но в посуду добавляют немного воды, чтобы луковицы оставались влажными. Если основание с корнями отрезали, чтобы луковицы лучше стояли, то вытечет немного сока; благодаря воде сок не подгорит, а превратится в сироп.

Запекать свеклу следует в три-четыре раза дольше, чем картофель такого же размера. Чтобы она не высохла за время столь долгого приготовления, каждую свеклу заворачивают в фольгу *(стр. 73, внизу слева)*.

Сервировка после такого несложного приготовления также не требует особых изысков. Подавайте овощи целыми или порезанными дольками (лук и свеклу) вместе с кусочком масла, солью и перцем. Правда, для картофеля можно придумать и более интересный рецепт: вынуть мякоть печеной картошки из кожуры, смешать с маслом, сметаной и приправами, положить смесь в кожуру и поставить ненадолго в горячую духовку *(внизу справа, рецепт на стр. 111)*. А баклажаны перед запеканием можно нашпиговать кусочками бекона и чеснока, сделав на овоще надрезы и вложив туда эти кусочки *(рецепт на стр. 125)*.

Что касается приправ, то в духовке можно приготовить замечательное чесночное пюре *(стр. 73, в рамке вверху)*. Для этого несколько целых неочищенных головок чеснока заворачивают в фольгу и пекут на медленном огне; чеснок приобретает мягкий и сладковатый вкус, который подойдет ко многим острым блюдам.

Картофель печеный, в кожуре. Тщательно промойте клубни и положите на противень или решетку. Запекайте в разогретой до 190° С духовке примерно 1 ч. Проверьте готовность, проткнув картофелину ножом или другим острым предметом *(вверху слева)*, если лезвие входит легко, блюдо готово. Вынув из духовки, сделайте надрез на каждой картофелине, сожмите ее с боков *(вверху справа)*, чтобы разрез раскрылся, и положите туда кусок масла перед подачей на стол.



Начинка для печеной картошки. Срежьте верх у картофелины и выньте из кожуры всю мякоть. Продавите ее через сито *(см. стр. 40)*, смешайте со сливочным маслом и сметаной *(вверху слева)*. Положите смесь снова в кожуру, сделав в начинке углубление, посыпьте тертым сыром и добавьте кусочек масла. Положите картошку в горячую печь (200° С) на 10 мин, пока она не подрумянится сверху *(вверху справа)*.

Чесночное пюре из духовки

Пюре из печеного чеснока с оливковым маслом может долго храниться и быть использовано в качестве приправы ко многим мясным и овощным блюдам, а также для соуса *винегрет (см. стр. 38)*. Если полить пюре сверху тем же оливковым маслом, чтобы защитить от попадания воздуха, и держать в холодильнике, то оно будет хранится до трех месяцев.

Для 250 г пюре требуется 20—25 головок чеснока. Не разделяйте их на отдельные зубчики, поскольку кожура поможет сохранить вкус. Запекайте чеснок в духовке 1 ч при 190° С. Затем протрите его через сито и смешайте с оливковым маслом.

Для запекания заверните головки чеснока в фольгу *(слева)*. Потом разверните чеснок и разделите его на отдельные зубчики. Выдавите в сито содержимое каждого зубчика *(вверху в середине)*, а кожуру выбросите. Протрите чеснок, добавьте масло (1 ч. л. на 10 головок) и посолите по вкусу. Для хранения полейте оливковым маслом *(вверху справа)*.

Печеная свекла. Помойте свеклу, но не надо ее тереть или чистить, чтобы овощи не потеряли цвет и сок. Заверните каждую свеклу в фольгу и готовьте в разогретой до 170° С печи 3—4 ч. Не стоит увеличивать температуру для быстроты приготовления, иначе свекла высохнет. Затем снимите фольгу *(вверху слева)* и проверьте ножом готовность — она должна быть мягкой. Перед подачей на стол очистите свеклу *(вверху справа)*.

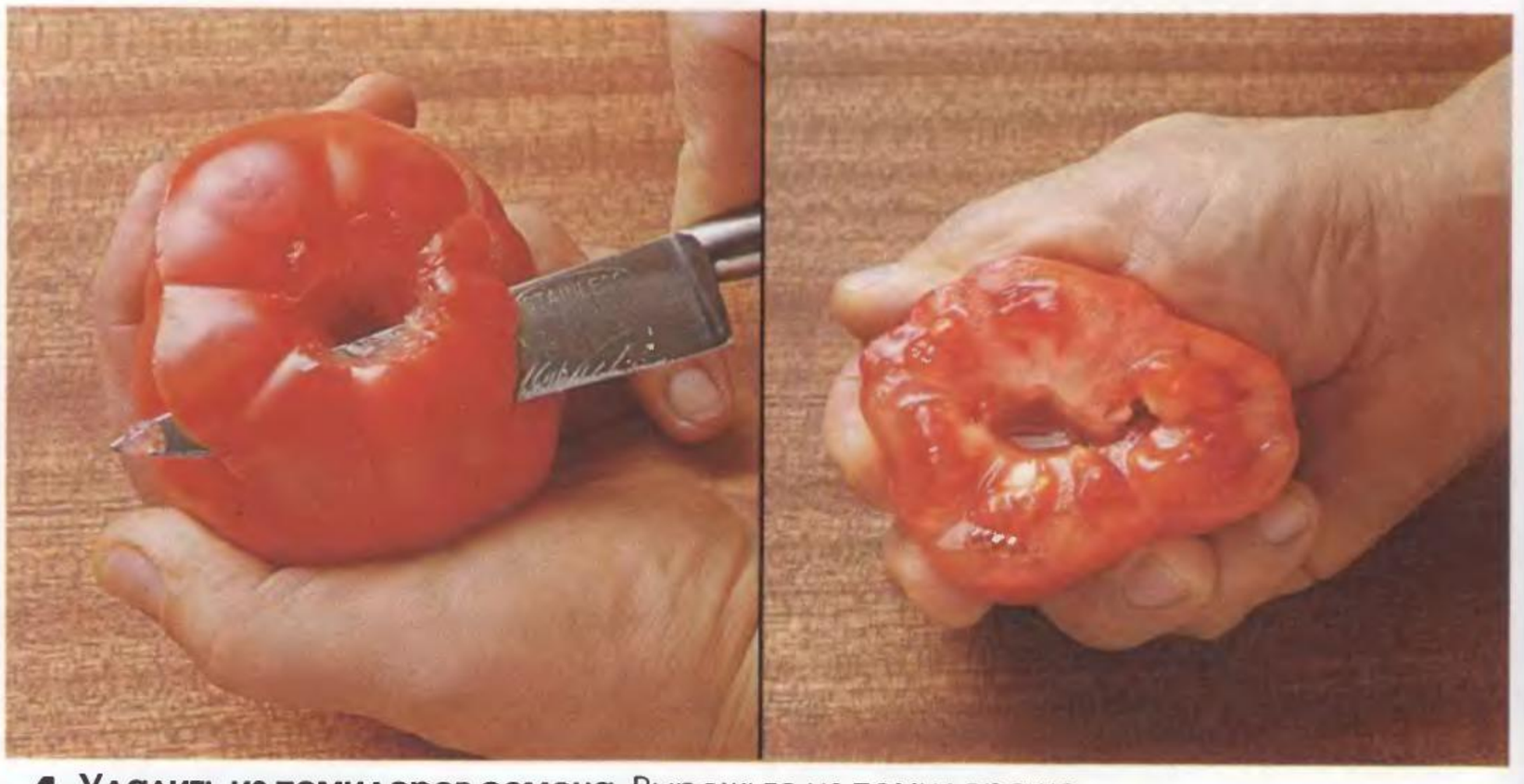
Печеный лук. Уложите луковицы в глубокую посуду, чтобы они стояли прочно. Налейте немного воды, чтобы она закрывала дно посуды. Готовьте лук при 200° С около 1—1,5 ч, пока он не станет мягким. Для проверки готовности сожмите луковицу большим и указательным пальцами *(вверху слева)* — она должна быть очень податливой. Затем очистите ножом *(вверху справа)*, подавайте с маслом, солью и перцем.

Обильная начинка для помидоров

Если из помидора удалить сок с семенами, то получится очень подходящая форма для фарша. Здесь мы используем большие средиземноморские помидоры, но рецепт подходит и для обычных. Выбирайте крепкие, но зрелые овощи: печь их надо не особенно долго, и они сохранят форму.

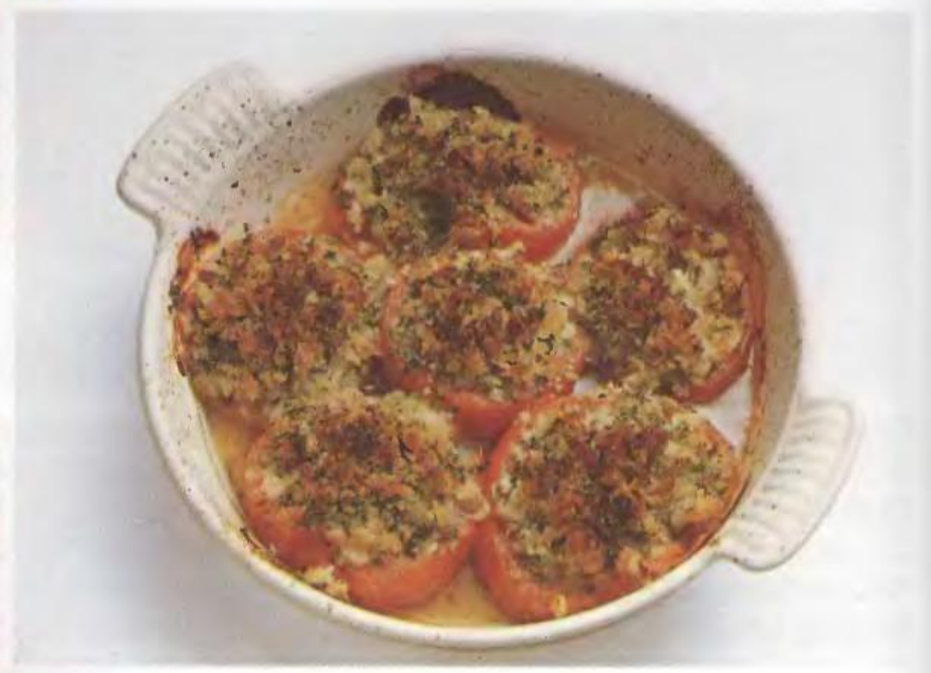
Во время приготовления помидоры выделят достаточно жидкости, чтобы увлажнить начинку. Для начинки возьмите хлебную мякоть, петрушку и чеснок *(рецепт на стр. 131)*, как показано здесь, кроме того, можно добавьте брынзу или потушить хлеб с какой-нибудь приправой.

По желанию для начинки используют анчоусы, орехи или изюм *(рецепт на стр. 131)*. Если фаршированные помидоры немного полить оливковым маслом, хлебная корочка подрумянится и станет хрустящей.



1 **Удалить из помидоров семена.** Вырежьте из помидора черенок, затем отрежьте основание *(вверху слева)*. Крепко сдавите помидор, чтобы из него вылился сок с семенами *(вверху справа)*. Ложкой или пальцем выньте оставшиеся семена.

2 **Начинить помидоры.** Положите помидоры в глубокую смазанную маслом посуду и свободно заполните их начинкой *(слева)*. Сверху немного полейте оливковым маслом. Поставьте на несколько минут на маленький огонь, чтобы овощи подогрелись, а затем — в разогретую до 200° С духовку. Готовьте 15 мин или до тех пор, пока начинка не подрумянится. ♦



Как фаршировать артишок

Фаршированным артишоком часто называется корзиночка артишока *(см. стр. 19)* с начинкой, но можно нафаршировать и запечь весь артишок целиком. Для этого нужно лишь обрезать *(справа)* внешние листья и надавить на артишок, чтобы тугие листья раскрылись, а затем положите между ними начинку.

Поскольку в артишоке немного влаги, начинка должна содержать жидкость. Кроме того, влажную начинку удобней класть между листьями. В данном случае, мы смочили хлебную мякоть молоком и смешали с порезанными анчоусами и чесноком.

Зрелые артишоки пекут до 1,5 ч и время от времени поливают. Стакан белого вина поможет размягчить старый артишок; толстое основание будет тушиться в жидкости. Молодые артишоки следует печь без вина около 30 мин.

1 **Подготовка артишока.** Срежьте заостренную верхушку артишока (примерно на треть). Оторвите черенок и внешние жесткие листья. Ножницами обрежьте верхушки оставшихся *(вверху слева)*. Чтобы раскрыть овощ, переверните его и крепко надавите на основание *(вверху справа)*.

2 **Начинить артишок.** Во-первых, раскройте листья. С помощью ложки вложите начинку между листьями, начиная с внешних *(вверху)*. Когда весь артишок будет заполнен начинкой, поставьте его на смазанное оливковым маслом блюдо и полейте этим же маслом. Добавьте белое вино и поставьте блюдо в разогретую до 190° С духовку.

3 **Запечь и подавать на стол.** Каждые 15 мин поливайте маслом и вином. Зрелый артишок будет готов через 1,5 ч, а молодой — уже через 30 мин. Есть его следует, отрывая листья один за другим и откусывая мясистое основание листа с начинкой. В конце выньте пух и съешьте корзиночку с помощью вилки и ножа. ♦

«Веер» из баклажана

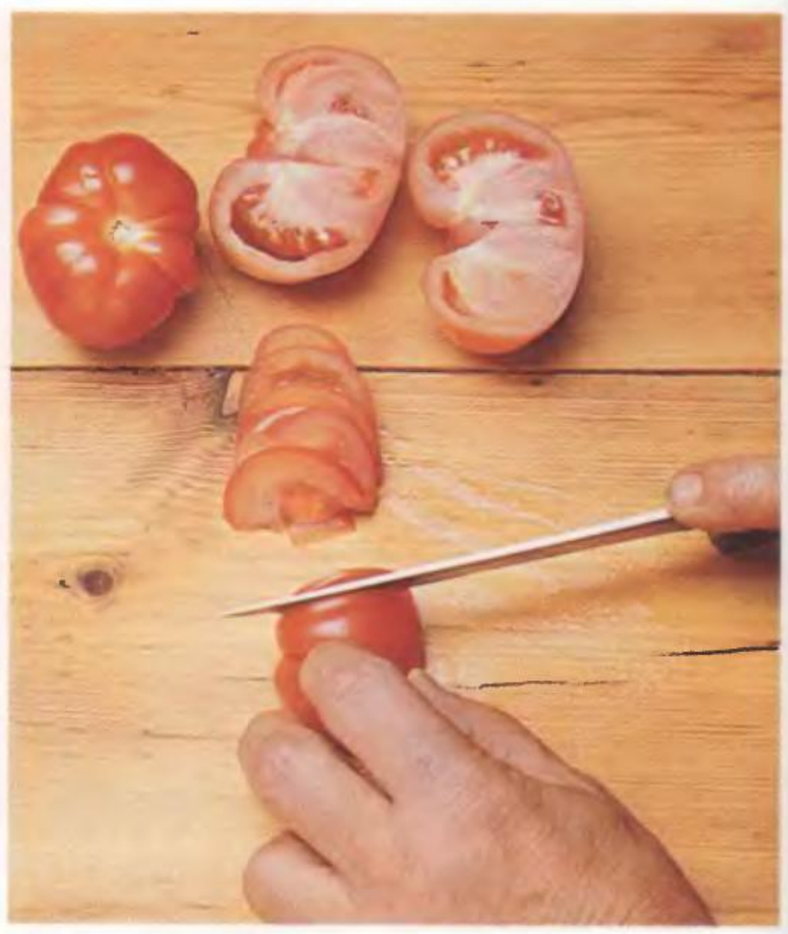
Для запекания большинства овощей необходимо добавлять жидкость. Но многие мягкие овощи — например, баклажаны, помидоры, цуккини и сладкие перцы, содержат достаточно влаги, которая предохраняет их от высыхания в горячей духовке.

Если порезать и запечь вместе несколько таких овощей, из них выделится во время приготовления много сока. Очень удачным рецептом будет представленный на этих страницах «веер» из овощей *(рецепт на стр. 161)*. Баклажаны вначале режут пополам, затем каждую из половинок разрезают на дольки, не доходя до самого конца *(этап 1, справа)*, таким же образом поступают с крупными цуккини. Дольки помидора помешают между частями «веера», поэтому срезы нежных овощей оказываются защищены от прямой жары.

Чтобы влажность сохранилась долго (баклажаны готовят около 1 ч, а цуккини — 30 мин), «веера» укладывают в посуде плотно друг к другу, а для дополнительного вкуса снизу и сверху кладут слой резаного лука и чеснок. Оставшееся между овощами расстояние заполняют порезанными на четыре части сердцевинами артишоков и черными оливками (как здесь), нарезанными сердцевинами сельдерея или целыми молодыми шампиньонами. Баклажаны и помидоры дают им необходимую влагу. Если вместо баклажан, вы берете цуккини, то следует влить немного белого вина.

Перед запеканием блюдо поливают оливковым маслом; оно не даст овощам обгореть вначале, пока они еще не начали выделять влагу. Чтобы не образовалось грубой корочки, блюдо закрывают фольгой. Баклажаны следует готовьте по количеству людей. «Веера» из баклажан или цуккини станут прекрасным горячим дополнением к основному блюду, столь же хороши они будут, если их приготовить заранее и подать в качестве закуски теплыми или холодными, приправленные кусочками свежего лимона.

1 **Разрезать баклажаны.** Выберите продолговатые баклажаны, вымойте их и обрежьте с обоих концов. Разрежьте в длину пополам. Положите каждую половину разрезом вниз и сделайте продольные надрезы, не доходя до основания 1—2 см *(вверху)*.



2 **Подготовить помидоры.** Разрежьте помидоры пополам от основания до верха. Удалите черенок. Порежьте половинки тонкими ломтиками *(вверху)*, которые подойдут к разрезам баклажана.

3 **Собрать «веер».** Положите ломтики помидора в разрезы баклажана *(вверху)*. Таким образом, вкусы обоих овощей хорошо перемешаются, при этом из них почти не будет испаряться влага.

4 **Уложить «веера».** Смажьте дно глубокой посуды оливковым маслом и положите слой мелко нарезанных лука и чеснока. Аккуратно возьмите «веера» *(вверху)*, положите плоской стороной вниз так, чтобы они лежали плотно, но не давили сильно друг на друга.

5 **Добавить другие овощи.** Заполните пустые места между баклажанами другими овощами: в данном случае это разрезанные на четыре части сердцевины артишоков *(см. стр. 19)* и оливки. Сверху положите еще один слой лука и чеснока, затем осторожно придавите рукой сверху, чтобы все овощи лежали вместе. Между баклажанами положите 2—3 лавровых листа, посыпьте смесью трав и семенами кориандра и полейте оливковым маслом *(слева)*.

6 **Проверить готовность.** Закройте блюдо фольгой и поставьте в очень горячую плиту (230° С) на 10 мин. Затем снизьте температуру до 180° С и готовьте в течение 1 ч 10 мин. Чтобы определить готовность, проткните ножом неразрезанное основание баклажана *(внизу)*. ♦

Сочные и поджаристые запеканки

По-французски запеканки называются «gratin», что значит «корка», можно сказать, что характерной чертой запеканки является именно поджаристая корочка, которая образуется от запекания в горячей плите или на гриле. Для сухой, хрустящей корочки запеканку посыпают хлебными крошками или тертым сыром, или и тем, и другим, а для нежной — мажут сметаной *(см. стр. 80)* или соусом *(см. стр. 82)*.

Разные блюда, в том числе и овощные, запекают только на последней стадии приготовления, это касается, например, запеканки из тушеного цикория на стр. 70. Но запеканку можно делать и из свежих овощей, как показано на этих страницах.

Главное для таких запеканок — как следует пропечь овощи, чтобы не только образовалась аппетитная корочка, но и сами овощи приготовились хорошо. Обычно для этого овощи укладывают в неглубокую и широкую посуду — здесь представлены классические формы для запеканок,— поэтому максимум поверхности попадает под действие жара. Для быстроты приготовления противень ставят в разогретую плиту, а затем температуру уменьшают. Корочка должна образоваться только в последние минуты приготовления, а чтобы она получилась особенно хорошо, следует регулировать огонь в плите.

Овощи, которые выделяют в процессе приготовления собственный сок, не нуждаются в добавлении воды. Например, для запеканки из щавеля *(внизу, рецепт на стр. 91)* свежие листья режут, плотно укладывают на политом маслом противне, посыпают хлебными крошками и запекают. Под корочкой листья превращаются в ароматную пюреобразную массу. Подобным образом готовят запеканки и из прочих лиственных овощей.

Если в овощах не хватает естественной влаги, как например, в сердцевинах артишоков *(стр. 79 вверху)*, то в запеканку следует добавьте жидкость, чтобы она не получилась чересчур сухой. Для этого слой тонко порезанных овощей кладут между слоями мягкого, вымоченного в воде хлеба; высыхает только верхний, а внизу сохраняется влага. К хлебу можно добавить нарезанные лук, анчоусы, чеснок, травы, а артишоки — смешать с грибами, молодым горохом, в качестве основного овоща можно также использовать корневой сельдерей или цуккини.

И для шпината, и для артишоков требуется относительно немного времени (около 1 ч), поэтому эти запеканки готовят в мелком противне на сильном огне. Но зимнюю тыкву *(стр. 79 внизу, рецепт на стр. 137)* готовить следует дольше; так что если поставить ее в очень горячую плиту, она быстрее сгорит, чем приготовится. В нашем примере кубики тыквы, обвалянные в муке, оливковом масле и приправах, ставят в глубокой посуде на 2—2,5 ч в теплую печь. Медленное приготовление позволяет выпариваться небольшому количеству воды, поэтому тыква размягчается и не теряет вкуса. Кубики наверху подрумяниваются и без хлебных крошек.

Хрустящие крошки для пикантных листьев

1 **Нарезка шпината.** Тщательно промойте *(см. стр. 9)* и высушите шпинат. Соберите его на доске в пучок и крупно нарежьте *(слева)*. Протрите дно и борта противня оливковым маслом и положите нарезанный шпинат. Прижмите листья рукой. Сверху посыпьте приправами и хлебными крошками *(справа)*.

2 **Выпекание блюда.** Чтобы блюдо испеклось равномерно, полейте его оливковым маслом. Поставьте противень в горячую плиту (230° С), через 10 мин убавьте огонь до 190° С. Через 40—50 мин шпинат пропечется внутри, а сверху образуется румяная корочка *(вверху)*. ♦

Слои хлеба удерживают влагу

1 **Выкладывание слоями хлеба и артишоков.** Сердцевины артишоков *(см. стр. 19)* порежьте тонкими дольками; чтобы они не обесцветились, опустите дольки в оливковое масло, пока будете подготавливать другие ингредиенты. Обрежьте корку с куска черствого хлеба и положите сухую мякоть на несколько минут в теплую воду, пока она не впитается в хлеб. Затем выжмите лишнюю воду *(вверху слева)* и смешайте мякоть с мелко нарезанными луком, чесноком и петрушкой. Смажьте противень маслом и выложите чуть больше половины хлебной массы; положите сверху артишоки *(вверху справа)* и закройте их вторым слоем хлеба.

2 **Выпекание.** Посыпьте блюдо тертым «пармезаном» и полейте оливковым маслом. Поставьте в горячую печь (220° С), через 10 мин понизьте температуру до 190° С и выпекайте 1 ч. Когда запеканка покроется румяной корочкой, подавайте ее на стол, раскладывая по тарелкам при помощи ложки и вилки *(вверху)*. ♦

Тыква готовится медленно, но не высыхает

1 **Подготовка тыквы.** Очистите тыкву от кожи и семян *(см. стр. 19)* и порежьте на кубики по 1 см — на одного человека требуется 500 г свежей необработанной тыквы. Положите кубики в глубокую миску. Добавьте горсть *персияда (см. стр. 31)* и перемешайте с ним тыкву руками. Посыпьте мукой и приправами и перемешайте вновь, чтобы все кубики были покрыты этой смесью *(слева)*. Смажьте оливковым маслом глубокую посуду и выложите тыкву. В конце полейте немного оливковым маслом *(справа)*.

2 **Выпекание.** Печь в теплой плите (170° С) 2—2,5 ч, до образования темно-коричневой корочки. Кубики под ней станут мягкими, но не потеряют форму *(вверху)*. ♦

Сметанные запеканки

Политые сметаной запеканки получаются очень нежными и ароматными, в то же время их приготовление обычно не вызывает особенных хлопот. Например, запеканка из обваренных маленьких луковиц, политых сметаной и запеченных в горячей духовке до образования золотистой корочки, одновременно и вкусная, и простая в приготовлении.

Столь же проста и запеканка из репы, представленная здесь *(рецепт на стр. 114)*. Вначале овощи трут и тушат в масле. Затем уже мягкую репу заливают сметаной и выпекают. Так же готовят пастернак и редьку. Рецепт подходит и для моркови со свеклой, которые еще спрыскивают лимонным соком, и для цуккини, которые вначале солят, чтобы вытянуть лишнюю влагу *(см. стр. 86)*.

Любую сливочную запеканку можно посыпать тертым сыром или, как в данном случае, хлебными крошками. Из хлеба получится твердая корочка по контрасту с нежной запеканкой, а чтобы он лучше подрумянился, крошки следует вначале быстро обжарить в масле.

Но золотистая корочка образуется и без помощи сыра или хлеба, как в запеканке из тонко нарезанной картошки на стр. 81. Она относится к французским классическим блюдам *(рецепт на стр. 112)*, а также считается традиционным английским кушаньем. Для нее лучше подойдет восковой картофель *(см. стр. 12)*, который сохранит структуру во время приготовления. Чтобы получились такие дольки, порежьте картофель ножом или на «мандолине» *(см. стр. 29)* вдоль толщиной примерно 3 мм. Пикантность блюду придаст всего один зубчик чеснока, если им натереть противень. Молоко даст картофелю необходимую жидкость для приготовления, а сметана образует золотистую корочку на сочной запеканке.

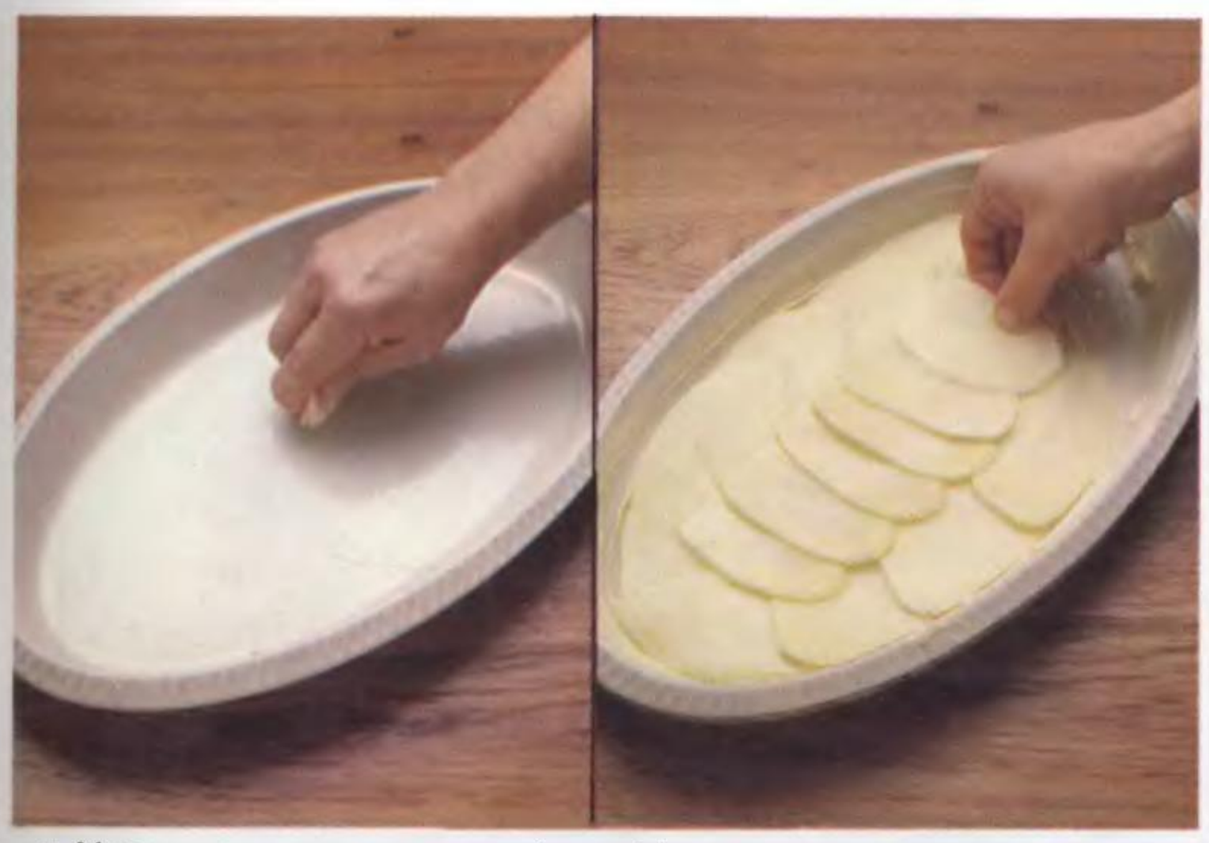
Запеканка из тертой репы

1 **Потушить репу.** Почистите и разрежьте репу пополам; затем потрите ее и слегка посыпьте солью. Растопите в сковороде сливочное масло и тушите репу, постоянно помешивая.

2 **Залить сметаной.** Через 15 мин репа станет мягкой и напитается маслом. Переложите ее в смазанную сливочным маслом форму и залейте сметаной, чтобы она покрыла репу *(вверху)*.

3 **Посыпать крошками.** Обжарьте хлебные крошки в сливочном масле на небольшом огне, чтобы они слегка подрумянились. Возьмите много масла — от этого корочка будет лучше. Посыпьте крошки поверх сметаны *(вверху)*, затем выпекайте блюдо 30 мин при 200° С. Когда запеканка станет сверху темно-золотистой, выньте ее из плиты. Подавайте горячей. ♦

Классическая запеканка из тонких картофельных ломтиков



1 **Уложите ломтики картофеля.** Натрите противень чесночным зубчиком. Дайте соку подсохнуть и хорошо смажьте противень сливочным маслом. Уложите ломтики рядами, чтобы и ломтики, и ряды находили друг на друга. Солите каждый ряд, как только закончите его. Не заполняйте противень больше чем на две трети.

2 **Добавьте молоко и сметану.** Полейте блюдо молоком, чтобы ломтики наполовину оказались в нем; затем намажьте сметаной — она должна слегка покрыть весь картофель. Для образования корочки посыпьте сверху тонкими ломтиками (стружкой) масла.

3 **Выпекание.** Поставьте блюдо в горячую плиту (200° С), через 15 мин понизьте температуру до 180° С и выпекайте 45 мин, пока молоко не впитается в картофель, а сметана не образует золотистую корочку. Картофель будет очень нежным. Куски берите осторожно, придерживая их ложкой и вилкой *(слева)*. ♦

Соус из молока и яиц

Практически любые овощи можно запечь под молочным (справа) или яичным *(внизу справа)* соусом.

Белый соус *(рецепт на стр. 164)* бешамель — важная часть французской кухни — готовят на медленном огне из муки и сливочного масла, добавляя молоко, чтобы получилась однородная, не очень густая масса. Молоко может быть горячим или холодным, главное — энергично взбивать массу, иначе образуются комки. Затем соус оставляют на медленном огне на 40 мин, чтобы пропал вкус свежей муки.

На противоположной странице показано, как белым соусом заливают обваренные черенки мангольда. Этот рецепт подходит почти для всех обваренных овощей и для молодых шампиньонов, а также для любой слоеной запеканки. Запеканка получится нежная, но в данном случае мы посыпали ее сверху смесью хлебных крошек и тертого сыра ради образования румяной и более толстой корочки.

Для остроты в белый соус добавляют тертый сыр. Такой соус называют *морнэ*, по имени французского повара XVI века, который, возможно, его придумал. Лучше возьмите «пармезан» или «грийер» (швейцарский сыр): с возрастом он затвердевает и при нагревании не станет вязким и тягучим. Сырный соус подойдет к запеканке из цветной капусты, сельдерея или порея.

Запеканка с яичным соусом получится пышной и воздушной. Он состоит из творога или мягкого белого сыра, типа *рикотта*, тертого «пармезана», яиц и сметаны (сливок). В духовке эта смесь поднимется и хорошо запечется сверху. На противоположной странице таким соусом поливается слоеная запеканка из долек баклажана, *софрито (см. стр. 30)* и базилика (вместо баклажан можно взять цуккини). Баклажаны нужно запекать дольше, чем соус, поэтому их вначале тушат в масле. Другие овощи обваривают, чтобы они стали мягкими, и только потом кладут в запеканку.

Приготовление белого соуса

В глубокой сковороде растопите сливочное масло *(слева)* и добавьте равное количество муки *(в середине)*. С помощью деревянной ложки размешайте их в однородную массу. Когда она начнет пузыриться на огне — через 2—3 мин — влейте молоко, одновременно взбивая *(справа)*. Доведите до кипения, не переставая взбивать, не то образуются комки. Уменьшите огонь и продолжайте варить на очень слабом огне 40 мин, временами помешивая, чтобы соус не прилип к бортам и дну.

Смешивание яйца с сыром

В миску положите сыр *рикотта* (или творог), тертый «пармезан», яйца, соль и перец. Смешайте все ингредиенты *(слева)* и взбейте их до состояния густой пасты. Добавьте сливки *(в середине)* и продолжайте взбивать, чтобы не осталось комков *(справа)*. На 100 г *рикотта* берите 50 г «пармезана», 2 яйца и 150 мл сливок. Соус должен иметь консистенцию густого пюре, если нужно, добавьте чуть больше сливок.

Легкое тонкое дополнение

1 **Подготовьте черенки мангольда.** Порежьте черенки мангольда *(см. стр. 21)* полосками по 5 см и обварите их в слегка соленой воде в течение 10—12 мин, но при этом они должны остаться крепкими. Просушите их и выложите в смазанную маслом форму *(вверху)* ровным слоем.

2 **Добавьте соус.** Полейте черенки белым соусом (в рамке слева), чтобы они им покрылись, но несильно. Сверху посыпьте перемешанными вместе хлебными крошками и тертым «пармезаном».

3 **Выпечка.** Намажьте маслом и поставьте в очень горячую духовку (240° С) на 20 мин до образования чуть румяной корочки. ♦

Золотая пышная подливка

1 **Уложите овощи.** Порежьте вдоль очищенные баклажаны и обжарьте их в масле на среднем огне, пока дольки у основания не станут мягкими. Половину долек уложите в форму, накройте *софрито*, посыпьте свежими листьями базилика и сверху положите второй слой баклажан.

2 **Добавьте соус.** Вылейте густой соус с сыром *(в рамке слева)*. По желанию посыпьте хлебными крошками или тертым сыром.

3 **Испечь запеканку.** Поставьте запеканку в горячую плиту (230° С) и готовьте 10 мин. Затем уменьшите огонь до 190° С и выпекайте еще 25 мин. ♦

Декоративный пудинг в форме

Легкий и кремистый овощной пудинг прекрасно сочетается с жареным мясом, но он достаточно сытный, чтобы стать на вашем столе и самостоятельным блюдом. На этом развороте представлен пудинг из пюре цветной капусты *(рецепт на стр. 105)*, также для него можно взять другое овощное пюре (из одного сорта или смешать несколько овощей). Особенно хорошие блюда получатся из цуккини и шпината, а различные способы пюре представлены на стр. 40. Любое пюре станет более густым и ароматным, если овощи вначале обварить, а затем потушить в масле, чтобы они размягчились и из них выпарилась лишняя вода.

Затем добавляют белый соус и яйца. Соус дает объем и густоту, а яйца при приготовлении делают пудинг крепким. Яйца можно вначале взбить, а можно просто добавить их в пюре и взбить потом всю массу — на средний кочан капусты достаточно трех яиц. В конце в пудинг кладут приправы и горсть тертого «пармезана», добавляющего остроту вкусу.

Поскольку пудинг в плите поднимется, используйте чуть большую форму — масса должна заполнить примерно три четверти формы. Тщательно смажьте форму сливочным маслом и уложите на дно полоски разноцветных обваренных овощей, например, красный и зеленый перец, зеленые бобы, морковь. Затем остудите форму, чтобы масло затвердело и полоски прочно удерживались на нем.

Как и большинство пудингов, его пекут в водяной бане *(этап 4)*, защитив листом маслянистой жаронепроницаемой бумаги. В водяной бане пудинг готовится равномерно, иначе он может получится сухим. Чтобы вода не расплескалась, ее лучше добавлять, когда баня уже стоит в духовке. Для быстроты наливайте горячую воду.

1 **Подготовить цветную капусту.** Разломайте промытую капусту на соцветия и обварите их в течение 4—5 мин. Высушите соцветия и потушите в сливочном масле, пока они не станут нежными и их можно будет разломать ложкой. Приготовьте пюре одним из способов со стр. 40.

2 **Смешать ингредиенты.** Смешайте пюре с густым белым соусом (половина объема пюре). Добавьте яйца, соль, перец, тертый мускатный орех и тертый «пармезан». Продолжайте взбивать до получения однородной массы.

3 **Украсить форму.** Смажьте форму маслом и украсьте ее по собственному желанию с помощью разноцветных обваренных и высушенных овощей — в данном случае, это полоски из моркови и зеленых бобов. Можно добавить мелко нарезанные свежие овощи. Поставьте миску в холодильник на 20—30 мин, чтобы украшения крепко держались на стенках.

4 **Выложить массу.** Аккуратно положите массу в форму *(слева)* и утрамбуйте ее сверху. Закройте пудинг большим листом промасленной жаронепроницаемой бумаги, прижав ее и к пудингу, и к стенкам формы *(справа)*. Опустите форму в большую кастрюлю и поставьте их в разогретую до 190° С духовку. Налейте в кастрюлю горячую воду, чтобы она закрывала примерно две трети формы.

5 **Подача пудинга.** Пудинг готов, когда он станет твердым, примерно через 40 мин. Дайте ему осесть в течение 7—8 мин, затем снимите бумагу и положите на форму тарелку. Переверните и осторожно выньте пудинг *(справа)*. ♦

Пудинг-суфле из цуккини

В этом блюде воздушность суфле соединяется с сочностью пудинга. Особенную легкость придает взбитый белок, который нужно аккуратно перемешать с тертыми овощами и белым соусом. Этот пудинг-суфле приготовлен из цуккини *(рецепт на стр. 137)*, также можно взять шампиньоны или шпинат. Чтобы блюдо получилось одновременно и крепким, и воздушным, овощи должны быть как можно лучше высушены. В данном случае цуккини солят, отжимают и выпаривают на сковороде лишнюю жидкость.

Как и пудинг из цветной капусты *(см. стр. 84—85)*, суфле вначале готовят в водяной бане в хорошо смазанной маслом форме. Затем его выкладывают на жаропрочную тарелку, поливают сметанным соусом и посыпают тертым сыром. В результате вторичного выпекания суфле поднимается еще и на нем образуется хрустящая золотистая корочка.

Не бойтесь при приготовлении суфле «использовать» руки. Важно крепко выжать соленые тертые цуккини. А перемешивая белок с остальными ингредиентами руками, вы не так сильно испортите воздушную массу, как вилкой или деревянной ложкой. Выпекайте суфле в круглой форме, как показано здесь, из нее проще вынимать суфле. В любом случае, подобная форма больше подходит, чем большой противень.

1 **Подготовка цуккини.** Помойте цуккини и потрите их на обычной или круглой терке *(см. стр. 48)* или порежьте в кухонном комбайне *(см. стр. 29)*. Выложите порезанные овощи слоями в миску, посыпав каждый слой солью *(вверху, слева)*, и оставьте на 30 мин, чтобы соль вытянула влагу. Выжмите цуккини над миской *(вверху справа)*, затем слейте воду через сито, а потом еще раз выжмите руками, чтобы удалить как можно больше воды. Эту воду можно использовать для бульона или супа.

2 **Тушение цуккини.** Растопите на сковороде немного масла и положите цуккини. Готовьте 7—8 мин на среднем огне, временами подбрасывая овощи *(вверху)*. Встряхивайте сковороду, чтобы овощи лежали ровным слоем. Когда цуккини слегка подрумянятся, уберите сковороду с огня.

3 **Приготовление основного соуса.** Приготовьте густой белый соус. Уберите ковшик с огня, чтобы соус остыл пару минут, прежде чем вмешать в него желтки *(внизу)*.

4 **Добавление цуккини.** Когда соус хорошо перемешается, посыпьте его только перцем — соли уже достаточно в цуккини. Перемешайте соус с тертыми цуккини, пока все хорошо не перемешается.

5 **Смешивание с белками.** Взбейте белки. Руками аккуратно перемешайте их с остальной массой *(внизу)*. Не старайтесь тщательно перемешать, иначе белки потеряют воздушность, благодаря которой суфле поднимется в плите.

6 **Заполнение формы.** Как только перемешаете с белками, сразу переложите массу в смазанную маслом форму — она должна быть достаточно большой, чтобы суфле могло подняться *(вверху)*. Разровняйте поверхность массы.

7 **Выпекание в водяной бане.** Поставьте форму с водяной баней *(см. стр. 84)* в разогретую до 180° С духовку. Выпекайте 20—25 мин, пока поверхность не станет крепкой. Выньте суфле из плиты и из бани и оставьте на 10 мин — оно немного усохнет и станет менее хрупким. Увеличьте температуру до 230° С.

8 **Поливание соусом.** Переверните суфле *(см. стр. 85)* на жаропрочную тарелку *(слева)*. Полейте сливками или, как в нашем примере, соусом из сметаны и томатного пюре (помидоры потушили с щепоткой сахара, приправами, кайенским перцем и продавили через сито). Сверху посыпьте тертым «пармезаном» или «грийером» *(справа)*.

9 **Завершение.** Поставьте суфле снова в печь на 20 мин. Оно еще больше поднимется. Когда образуется румяная корочка, выньте его из печи и подавайте на стол. ♦

Достоинства гриля

Овощи под воздействием сухой жары немного сморщиваются, становятся хрустящими и приобретают особенный вкус. Наиболее часто для гриля берут грибы и помидоры, однако этот способ подходит также для цуккини, баклажан, артишоков, молодого картофеля и даже целых початков кукурузы.

Лучше всего овощи поджаривать на гриле вне дома, на дровах; если незадолго до конца приготовления добавьте к ним свежие побеги розмарина, лавра или тимьяна, то овощи пропитаются их ароматом. Хотя на газовом или электрическом гриле, более простом в употреблении, овощи получатся тоже неплохо.

В любом случае, овощи следует специально подготовить для гриля, чтобы они прожарились целиком, то есть были готовы внутри, когда подрумянятся снаружи. Баклажаны и цуккини нужно разрезать в длину пополам и сделать крестообразные надрезы. Помидоры и артишоки режут пополам. Ножки грибов лучше отрезать, чтобы они лежали на гриле ровным слоем. Молодые картофелины можно оставьте целыми, но вначале обварить в течение 5—10 мин. Перцы тоже оставляют целыми, чтобы из них не вытек сок, а после гриля снимают вздувшуюся кожицу и удаляют семена.

Перед готовкой на гриле следует хорошо смазать овощи растительным маслом — оно предохранит овощи от быстрого высыхания. Если добавить в масло травы, чеснок или немного свежего лимонного сока, то получится простой маринад, в котором можно оставить овощи на 30 мин.

Кукуруза нуждается в специальной обработке для гриля. Отверните назад листья и удалите шелковистые волокна, затем вновь закройте початок листьями, чтобы создать защитную оболочку вокруг зерен. Опустите початок с листьями на 30 мин в холодную воду — он останется мягким, затем стряхните лишнюю воду и положите мокрый початок на гриль.

Класть овощи следует на очень горячий гриль, расположенный близко от углей, необходимо быстро переворачивать овощи, чтобы они поджаривались со всех сторон. Через несколько минут надо отодвинуть решетку подальше и продолжать приготовление, поворачивая овощи, пока они не будут легко прокалываться ножом. Чтобы они оставались влажными, смачивайте их маслом или маринадом.

Овощи можно готовить и непосредственно на углях. Например, неочищенный картофель оказывается защищен кожурой. А другие овощи — целые и отдельные или порезанные и сложенные вместе — нужно смазать сливочным или растительным маслом и приправами и обернуть фольгой. Затем расчистите место для овощей и закройте их сверху горячей золой и углями.

Подготавливая для гриля шляпки шампиньонов и разрезанные пополам баклажаны и цуккини, положите их на плоское блюдо срезами вверх. Посыпьте травами и спрысните оливковым маслом *(внизу)*. На гриле вначале поджарьте срезы, а затем переверните овощи. Отодвиньте решетку и продолжайте готовьте, смачивая маслом, при средней температуре, пока овощи не станут мягкими. Используйте кисточку *(справа)*, иначе попавшее на угли масло будет вспыхивать.

Антология рецептов

239 рецептов, которые представлены на следующих страницах, отбирались специально для этого издания из множества кулинарных книг, написанных за последние четыре века. Они охватывают работы 124 авторов. Среди источников были и писания английского хрониста XVII века Джона Ивелина, и труды современных авторитетов, например, Джулии Денненбаум и Джейн Григсон, а география рецептов охватывает и классическую французскую кухню, и экзотические, к примеру, восточные, блюда. Многие редкие рецепты были взяты из старых книг, любезно предоставленных нам частными коллекционерами.

Очень разнообразны и сами рецепты: от несложных овощных рагу до необычных и трудоемких муссов или пудинга-суфле. Но главная задача антологии, как и, впрочем, первой части книги,— как максимально использовать естественный вкус овощей и сохранить их питательные вещества.

Хотя старые авторы часто не указывали точных пропорций, мы постарались восполнить этот пробел. Некоторые термины и обороты изменены или поясняются, чтобы они были более понятны современному читателю. Однако мы стремились вносить как можно меньше изменений. Может возникнуть впечатление, что описания в рецептах иногда недостаточно полны, но в этих случаях дается ссылка на первую часть книги, где тексты и фотографии подробно разъясняют разнообразные процессы приготовления. Советы как лучше чистить те или иные овощи смотрите в «Овощном путеводителе».

Для простоты использования, антология построена по тому же принципу, что и описание типов овощей во вступлении с добавлением главы о смешанных овощах. Последняя глава посвящена основным вспомогательным рецептам — бульонам, тесту для запекания, различным соусам. Советы, как лучше подавать то или иное блюдо на стол, которые приводятся обычно в конце рецепта, конечно, не являются единственно возможными.

Листовые овощи	90
Капустное семейство	97
Корнеплоды и клубни	106
Стручки и зерна	119
Мягкие овощи	124
Тыквенные	135
Побеги, стебли и артишок	139
Семейство луковых	147
Грибы	152
Смешанные овощи	154
Стандартные рецепты	164

Листовые овощи

Клецки из шпината

На 4 порции

шпинат, отваренный, высушенный, отжатый и мелко порезанный	1 кг
сливочное масло	75 г
сыр *рикотта* (или творог)	200 г
яйцо	1 шт.
мука	около 90 г
тертый «пармезан»	30 г

Потушите шпинат в 40 г масла около 5 мин. Снимите с огня, добавьте *рикотту*, яйцо и 3 ст. л. муки. Тщательно перемешайте. Слепите маленькие продолговатые клецки. Обваляйте их в оставшейся муке и порциями погрузите в широкую кастрюлю с чуть кипящей подсоленной водой. Когда через 5—8 мин они всплывут на поверхность, выньте шумовкой и положите в тепло. Перед подачей на стол растопите оставшееся масло, полейте им клецки и посыпьте тертым «пармезаном». Также можно подать в томатном соусе.

Шпинат с рисом

На 4 порции

шпинат, черенки удалить, промыть	1,5 кг
оливковое масло	300 мл
луковицы репчатого лука или 1 зеленый лук, крупно порезанные	3 шт.
порезанный укроп	1 ст. л.
соль, перец	
вода	600 мл
рис	175 г

В глубокой сковороде подогрейте оливковое масло и аккуратно потушите лук, чтобы он наполовину размягчился, но не стал коричневым. Отряхните лишнюю воду со шпината и положите их к луку на сковороду. Закройте крышкой и варите 5 мин. Добавьте укроп, приправы, воду и вскипятите. Положите рис, перемешайте деревянной ложкой и варите на среднем огне, пока рис не разбухнет. Через 10—15 мин, когда впитается большая часть воды, уберите сковороду с огня, накройте ее полотенцем и уберите крышку, чтобы пар не выветрился сразу. Оставьте на 10—15 мин, пока рис не сварится и вся вода не впитается.

Шпинат со смородиной и орехами

На 6 порций

шпинат, черенки удалить, тщательно промыть	3,5 кг
соль	
оливковое масло	4 ст. л.
сосновые орехи	200 г
смородина, вымоченная в течение 30 мин в теплой воде и высушенная	150 г
перец	

Положите шпинат в кастрюлю с кипящей подсоленной водой и варите до готовности. Шпинат готов, когда листья легко крошатся, если сжать их пальцами. Слить шпинат, выжать лишнюю воду и опять слить.

Подогрейте масло в жаропрочной посуде и высыпьте туда орешки. Когда они начнут менять цвет, добавить смородину и быстро перемешать деревянной ложкой. Положите шпинат и подогрейте. Посыпьте солью и перцем. Подавайте в той же посуде.

Шпинат с яйцами

На 4 порции

шпинат, промытый и высушенный	1 кг
сливочное масло	90 г
соль	
яйца, взбитые	2 или 3 шт.
тертый «пармезан»	2—3 ст. л.
порезанный майоран	1 ч. л.
ломтики хлеба, поджаренные в оливковом масле	

Отварите шпинат в течение 1—2 мин в большой кастрюле с кипящей водой. Слейте и отожмите. Растопите масло в жаропрочной посуде, добавьте шпи-

нат и посолите. Готовьте на медленном огне 15 мин. Смешайте яйца с «пармезаном» и майораном и вылейте смесь в посуду. Перемешайте деревянной ложкой на медленном огне, но блюдо не должно кипеть, чтобы яйца не свернулись. Уберите посуду с огня и подавайте шпинат с яйцами вместе с поджаренными ломтиками хлеба.

Тушеный шпинат

На 4 порции

шпинат, промытый	1 кг
оливковое масло	3—4 ст. л.
репчатый лук, порезанный	1 шт.
картофель восковой, порезанный тонкими ломтиками	5—6 шт.
соль, перец	
порошок шафрана	
кипящая вода	1 л
чеснок, порезанный	2 зубчика
росток фенхеля	1 шт.
яйца	4 шт.
ломтики хлеба	

Бланшируйте шпинат 2 мин в кипящей воде, слейте и положите в холодную воду. Слейте вторично, выжмите как можно больше воды и мелко порежьте. Подогрейте масло в жаропрочной посуде, добавьте лук и тушите минуту, чтобы лук не стал коричневым. Добавьте шпинат и готовьте, помешивая, 5 мин. Когда вся лишняя влага выпарится из шпината, добавьте картофель. Посыпьте солью, перцем и щепоткой шафрана, влейте кипящую воду и положите чеснок и фенхель. Закройте крышкой и готовьте на медленном огне 30 мин, пока не будет готов картофель.

Снимите крышку и разбейте над кастрюлей два яйца так, чтобы не повредить желток и чтобы яйца не смешались друг с другом. Подождите, пока они сварятся. Затем поставьте посуду на стол. На каждую тарелку положите 1—2 куска хлеба, а сверху — тушеный шпинат с одним яйцом так, чтобы желток не развалился.

Шпинат на старинный манер

На 4—6 порций

шпинат, стебли отрезать	1,5 кг
пучки кресса водяного (жеруха), без черенков	3 шт.
листья одуванчика	1 кг
эндивий, только белые сердцевины	1 кг
сливочное масло	200 г
сок, оставшийся от тушения мяса или мясной бульон (по желанию)	100—200 мл
соль и перец	
соус *бешамель (см. стр. 164)*	200 мл

Отварите каждый овощ по отдельности, пока они не станут мягкими: шпинат и кресс около минуты, а листья одуванчика и эндивий — 5—6 мин. Высушите их вместе, перемешайте и мелко порежьте. Положите на смазанный маслом противень. Добавление мясного сока или бульона улучшит вкус.

Попробуйте зелень и добавьте приправы по вкусу, залейте бешамель. Поставьте противень в разогретую до 230° С плиту на 10 мин, затем подавайте на стол.

Запеканка из шпината

Приготовление этой запеканки чрезвычайно просто, единственная важная деталь: положите мелко нарезанный шпинат в масло свежим. И разумеется, лучше всего взять молодой шпинат *(см. стр. 78.)*.

На 4 порции

шпинат, черенки удалить, мелко порезать	1 кг
оливковое масло	4 ст. л.
соль и перец	
сухие хлебные крошки	4 ст. л.

Смажьте противень 1 ст. л. масла. Выложите шпинат и приправьте солью и перцем. Посыпьте крошками и полейте оставшимся маслом. Выпекайте в разогретой до 190° С плите 50 мин.

Запеканка из шпината с сыром

На 4 порции

шпинат, черенки удалить, промыть, высушить и порезать	1 кг
мука	60 г
соль и перец	
тертый мускатный орех	
сливочное масло	125 г
рикотта, или прессованный творог	250 г
сметана	150—200 мл
яйца	3 шт.

Насыпьте муку в миску горкой и сделайте углубление в середине. Положите туда соль, перец, мускатный орех, масло, сыр, сметану и яйца. Тщательно перемешайте все и добавьте шпинат. Выложите смесь на смазанный маслом противень и выпекайте в разогретой до 190° С духовке около 30 мин или пока не образуется корочка. Подавайте сразу.

Пирог из шпината «Бертильда»

На 6—8 порций

шпинат, черенки удалить, промыть	1 кг
соль и перец	
яйца	10 шт.
сметана	5 ст. л.
сливочное масло, растопленное	200 г
соуса бешамель *(см. стр. 164)*	1/4 л
тертый «пармезан»	30 г
голландский соус *(см. стр. 164)*	

Сварите шпинат в кипящей подсоленной воде. Хорошо высушите и сделайте пюре, пропустив сквозь сито.

Взбейте яйца со сметаной, приправьте солью и перцем, затем пропустите сквозь тонкое сито. Смешайте с растопленным маслом и с пюре из шпината. Выложите смесь в смазанную маслом форму и поставьте форму в частично наполненную горячей водой кастрюлю. Выпекайте в разогретой до 170° С духовке в течение 45 мин, пока середина не поднимется и не станет достаточно крепкой.

Выложите пирог на жаростойкую тарелку. Смешайте бешамель с половиной «пармезана» и обмажьте пирог сверху и с боков. Посыпьте оставшимся «пармезаном». Увеличьте температуру в плите до 230° С и поставьте в нее пирог на 10—15 мин, пока смесь слегка не подрумянится.

Подавайте отдельно голландский соус.

Домашний пирог из трав

В конце XVII в., когда был написан этот рецепт, все зеленые овощи салатного типа назывались травами. Этот рецепт — вариация тюдоровского пирога из шпината, который до сих пор готовят в провинциях на Рождество. Домашний пирог (тарт) традиционно подают на десерт, но он может дополнить и мясное блюдо.

На 4—6 порций

шпинат	500 г
мангольд	250 г
кервель	60 г
соль	
сливки или жидкая сметана	300 мл
свежие хлебные крошки	30 г
миндальное печенье или миндаль, мелко растолочь	30 г
сливочное масло	60 г
яйца	2 шт.
яичные желтки	2 шт.
смородина, вымоченная в теплом молоке и высушенная	60 г
сахар	3 ст. л.
тертый мускатный орех	
слоеное тесто, 2-го типа *(см. стр. 166)*	

Отварите шпинат, мангольд и кервель в подсоленной воде в течение 2 мин, затем высушите и порежьте. Сварите сливки с хлебными крошками, чтобы они загустели, и добавьте порезанные травы. Положите раскрошенное печенье или орехи, масло и яйца, взбитые вместе с двумя лишними желтками. В конце добавьте смородину, сахар и мускатный орех. (По вкусу можно положить больше сахара и печенья или миндальных орехов.) Перемешайте все на медленном огне. Возьмите оловянный противень (по традиции он должен быть длиной 22,5 см) и выложите слоеное тесто, чтобы получился открытый пирог, положите внутрь травы. Выпекайте в разогретой до 220° С духовке 10 мин, затем снизьте температуру до 180° С и выпекайте еще 30—40 мин. Подавайте горячим или теплым со сметаной.

Зажаренные травы, как их делают в Стаффордшире

В начале XIX в., к которому относится этот рецепт, травами называли все зеленые овощи салатного типа.

На 4 порции

шпинат, черенки удалить	500 г
петрушка, порезанная	100 г
ростки зеленого лука, порезанные	6 шт.
соль	
сливочное масло	30 г

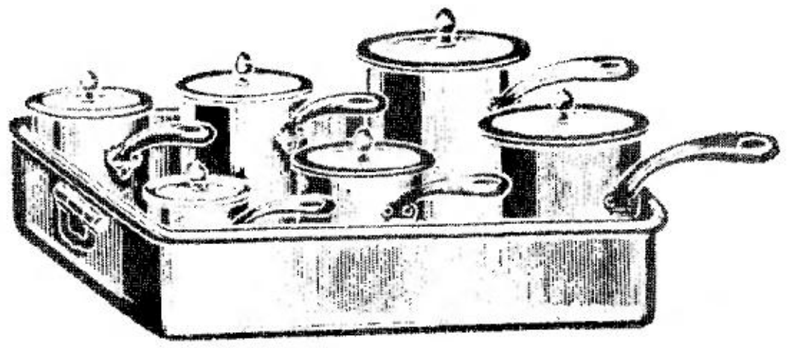
Положите шпинат в глубокую сковороду. Посыпьте порезанными луком и петрушкой. Потушите их с небольшим количеством соли и маслом. Когда сковорода нагреется, потрясите ее, закройте плотно крышкой и оставьте на медленном огне на 15 мин. Блюдо подают с ломтиками пожаренной на гриле телячьей печенки, бекона и жаренным яйцом (яйцо на травах, а ломтики — на отдельной тарелке).

Мангольд тушеный по-марокканski

На 4 порции

мангольд (листья с черенками), мелко порезанный	1 кг
репчатый лук, порезанный	150 г
порезанные листья кориандра	8 ст. л.
растительное масло	100 мл
венгерская паприка	1 ч. л.
соль и свежий черный перец	
вода	4 ст. л.
рис	60 г

Положите мангольд в 3,5-литровую эмалированную чугунную кастрюлю вместе с луком, кориандром, маслом, приправами и водой. Варите под крышкой 30 мин. Добавьте рис и продолжайте варить 20 мин, пока не выпарится вся вода и смесь превратится в густой соус, слегка покрытый маслом. (Крышка должна плотно закрывать кастрюлю, чтобы рис варился в жидкости их овощей.) Блюдо следует время от времени мешать и, если нужно, добавлять по ложке воды. Также можно выпекать в разогретой до 180° С плите. Подавать теплым.



Мангольд по-швейцарски

Подобным образом можно приготовить шпинат и прочую зелень. Для более острого вкуса можно добавить равные части сыров «грийер» и «пармезан».

На 4 порции

листья мангольда, обваренные, высушенные и порезанные	700 г
ломтики белого хлеба, покрошенные	2 шт.
молоко	4 ст. л.
сухие грибы, вымоченные 5 мин в небольшом количестве теплой воды, отжатые и мелко порезанные	30 г
стебли порея, очищенные и мелко порезанные	2 шт.
мелко порезанная петрушка или лук-резанец	3 ст. л.
листья сельдерея, мелко порезанные	15 г
чеснок, растертый	1 маленький зубчик
тертый сыр «грийер»	30 г
соль и перец	
тертый мускатный орех	
яйца	4 шт.
сливочное масло	15 г
оливковое масло	3 ст. л.
мелкие свежие хлебные крошки	30 г

Положите хлеб в миску и залейте молоком, чтобы молоко впиталось. Добавьте мангольд, грибы, порей, петрушку или лука-резанца, сельдерей, чеснок и тертый сыр. Приправьте солью, перцем и мускатным орехом. Добавьте яйца, по одному, тщательно перемешивая после каждого яйца.

Хорошо смажьте сливочным маслом форму, добавьте 2 ч. л. оливкового масла, распределив его по всей поверхности. Смешайте хлеб с оставшимся оливковым маслом. Выложите мангольд в форму и положите сверху хлеб. Выпекайте в разогретой до 180° С плите на среднем огне около 30 мин, или пока блюдо не станет крепким и румяным. Подавайте в форме.

Фаршированные рулеты из мангольда

Это нежное кушанье не следует подавать вместе с каким-нибудь острым блюдом. Оно прекрасно подойдет к простому сюпрем из курицы с легким соусом или к овощному ланчу. Кроме того, его можно подать и отдельным блюдом, на французский манер.

На 4 порции

длинные отборные листья мангольда с черенками, тщательно промытые	15 шт.
длинный порей, очищенный и разрезанный	2 шт.
небольшой кочан салата-латука	1 шт.
листья щавеля	2—3 шт.
сливочное масло	75 г
вода	200 мл
яйцо	1 шт.
сметана	100 мл
тонко тертый «пармезан»	40 г
соль, перец, мускатный орех	

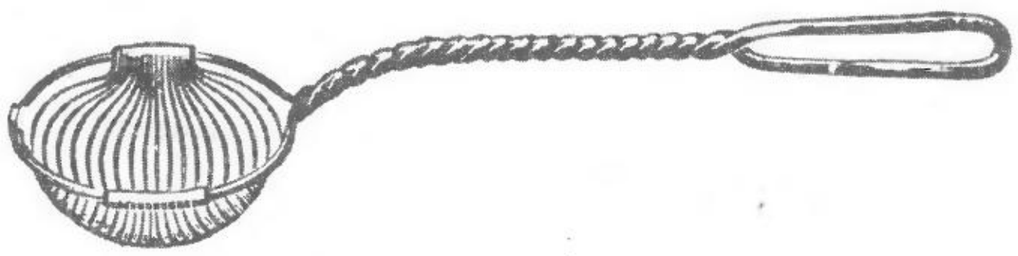
Листья мангольда должны быть достаточно эластичными, чтобы их можно было свернуть, поэтому надо удалить из них лишние жилки, начиная с середины листа и до черенка. Вырежьте черенки и отложите в сторону. Вскипятите в ковшике воду и, держа каждый лист щипцами, обварите их все, пока они не станут мягкими и ярко-зелеными. Разложите листья на бумажном полотенце наружной стороной вниз и выберите для рулета 8 самых лучших.

Порежьте черенки мангольда и порей тонкими, как спички, полосками *(жюлин)*. Листья латука, щавеля и оставшиеся листья мангольда порежьте полосками *(шифонад)*.

Растопите 60 г масла в сковороде, добавьте 80 мл воды и потушите все нарезанные овощи, пока вода не испарится.

Перемешайте яйцо, сметану, «пармезан» и приправы. Добавьте в смесь тушенные овощи.

Разделите смесь на 8 частей и положите каждую часть на середину листа мангольда. Закройте фарш вытянутым концом листа, а затем заверните его полностью. Положите рулеты в смазанную маслом форму. Влейте оставшуюся воду и положите на каждый рулет стружку холодного масла. Выпекайте в разогретой до 180° С плите 25—30 мин. Полейте 2—3 раза. Подавайте на стол, полив каждый рулет ложкой масляного сока.



Запеканка из мангольда или свекольных листьев

На 4 порции

листья мангольда или свеклы, очищенные, обваренные, прополощенные, выжатые и мелко порезанные	1 кг
сливочное масло	100 г
растительное масло	3 ст. л.
грибы, порезанные дольками; или 60 г сухих грибов вымочить 10 мин в воде, слить, прополоскать и крупно порезать	500 г
чеснок, порезанный	1 зубчик
рикотта или другой свежий белый сыр	100 г
тертый «пармезан»	30 г
соль	
яичные желтки	3 шт.
сухие хлебные крошки	60 г

Растопите в ковшике сливочное масло с 1 ст. л. растительного. Положите грибы, чеснок и слегка потушите их, но чтобы грибы не поджарились. Добавьте мангольд или свекольную зелень, хорошо перемешайте и уберите ковшик с огня. Добавьте белый сыр с «пармезаном», приправьте солью, вбейте желтки и разотрите смесь в однородную массу. Смажьте растительным маслом форму и посыпьте частью хлебных крошек. Выложите туда смесь и разровняйте поверхность. Посыпьте оставшимися крошками и сбрызните оставшимся растительным маслом. Поставьте в разогретую до 190° С духовку и готовьте 30—40 мин, пока корочка не подрумянится. Подавать запеканку можно и горячей и холодной.

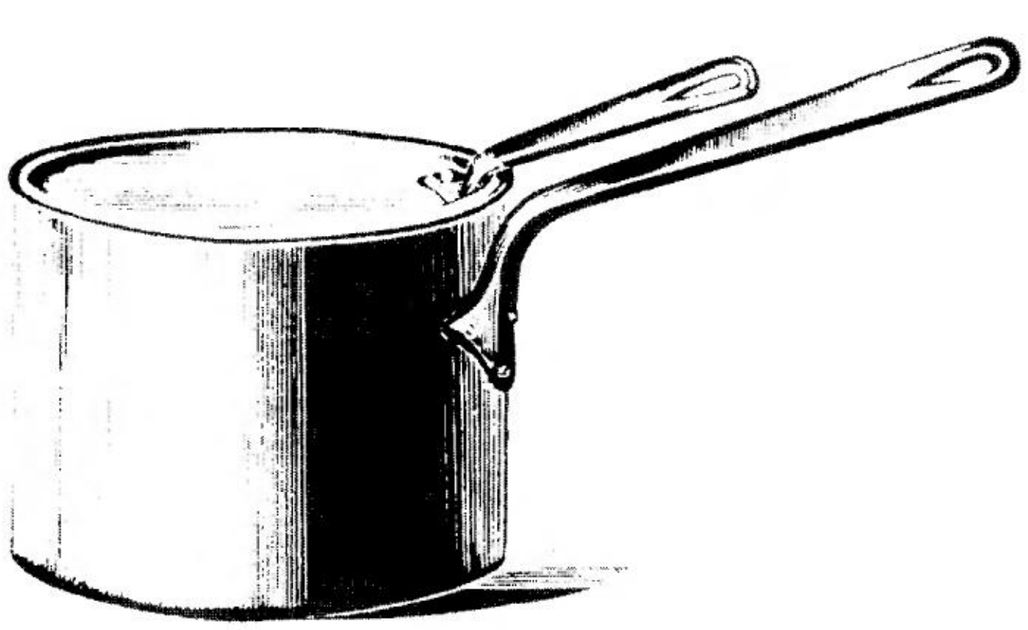
Цикорий по-фламандски

На 2—3 порции

цикорий, очищенный и порезанный ломтиками по 1 см	1 кг
сливочное масло	100 г
соль	

Хорошо смажьте маслом глубокую жаропрочную форму и уложите в нее ломтики (в форме не должно остаться много свободного места). Закройте ли-

стом промасленной бумаги и очень плотно крышкой. Выпекайте в разогретой до 150° С духовке не меньше 2 ч, или пока весь сок не испарится. Выложите цикорий на тарелку в виде пудинга (так же, как он лежал в форме), цикорий будет золотисто-коричневатого цвета. Посыпьте солью и подавайте на стол.



Тушеный цикорий

На 4 порции

кочанчики цикория, без жил и сердцевины, помытые	8 шт.
сливочное масло	150 г
соль и перец	
лимонный сок	2—3 ст. л.
бекон, порезанный тонкими полосками (по желанию)	125 г

Слегка смажьте 15 г масла жаропрочную форму. Положите цикорий, добавьте остальное масло, посыпьте солью и перцем. Поставьте на средний огонь, как только масло зашипит, убавьте огонь. Закройте крышкой и готовьте 20—30 мин, пока цикорий не станет мягким. Также можно готовить 1 ч в духовке при 180° С. Перед подачей на стол спрысните лимонным соком.

Маленькие кусочки бекона можно вначале поджарить в той же форме и оставить потом вместе с цикорием.

Домашний пирог из эндивия

На 3—4 порции

сердцевины эндивия, потушить, чтобы стали нежными, крупно порезать	3 шт.
слоеное тесто, 1-го типа *(см. стр. 166)*	125 г
яйца	2 шт.
тертый «чеддер»	60 г
молоко	150 мл
сливки	150 мл
соль, перец, тертый мускатный орех	

В форму для флана (15 см) выложите тесто. В него положите эндивий. Смешайте оставшиеся ингредиенты в миске. Вылейте смесь на эндивий. Готовьте в разогретой до 180° С духовке около 30 мин.

Эндивий в сметанном соусе

Для этого блюда лучше подойдет курчавый эндивий (называемый иногда «олений рог»). Подготовьте его следует так же, как для салата, выкинув горькие темно-зеленые внешние листья. Обваренные сердцевины являются желательной составной частью.

На 4 порции

большой кочан эндивия, внешние листья удалить	1 шт.
сливочное масло, растертое с 2 ст. л. муки	60 г
жирное молоко или 100 мл жидкой сметаны	1/4 л
соль, перец, тертый мускатный орех	
хлебные гренки	

Вскипятите воду в большой кастрюле, опустите туда эндивий и обварите 2 мин. Высушите, освежите в холодной воде. Тщательно просушите, выжмите и порежьте.

Растопите в сковороде масло с мукой. Добавьте порезанный эндивий. Помешивая, готовьте на медленном огне 10 мин, пока эндивий не будет готов наполовину. Вмешайте молоко или сметану. Варите без крышки на медленном огне, пока эндивий не станет мягким. Приправьте солью, перцем, мускатным орехом. Подавайте с обжаренными в сливочном масле гренками.

Жареный эндивий

На 4 порции

кочаны эндивия, без наружных листьев	4 шт.
ломтики белого хлеба, отрезать корку, вымочить в воде и выжать	4 шт.
филе анчоусов, вымочить, обсушить, мелко порезать	8 шт.
маслины без косточек	250 г
соль и перец	
оливковое масло	4 ст. л.

Выложите эндивий на тарелку. Равномерно разложите между листьев хлеб, анчоусы и оливки, посыпьте солью и перцем. Закройте листья и обвяжите их грубой ниткой. Положите на смазанную маслом сковороду и жарьте под крышкой на очень медленном огне, пока они не подрумянятся со всех сторон. Подавайте прямо со сковороды.

Пирог из эндивия

На 8 порций

эндивий, очищенный	около 2 кг
сливочное масло	150 г
сметана	1/4 л
яйца	4 шт.
соль и перец	

Соус

сливочное масло	75 г
мука	1 ст. л.
сметана	1/2 л
соль и перец	

Отварите эндивий в течение 3—4 мин в кипящей соленой воде. Высушите, остудите под струей холодной воды. Заверните в льняное полотенце и скрутите, чтобы удалить лишнюю воду. Порежьте эндивий.

60 г сливочного масла положите в ковшик вместе с эндивием и поджарьте в течение 5 мин. Влейте 100 мл сметаны и перемешайте. Затем понемногу добавьте еще 60 г масла и оставшуюся сметану, продолжая готовить на медленном огне, помешивая (не доводя до кипения). Это займет 15—20 мин. Снимите ковшик с огня, добавьте яйца, приправы и хорошо перемешайте.

Обмажьте форму оставшимся маслом. Выложите смесь с эндивием и готовьте в водяной бане в плите при 150° С около 1,5 ч.

Подавайте с соусом. Для этого положите в ковшик масло с мукой и перемешайте на медленном огне, чтобы ничего не подгорело. Добавьте 1/4 л сметаны и хорошо перемешайте. Когда соус начнет сгущаться, добавьте еще сметаны, соль, перец и варите на медленном огне 30 мин, постоянно помешивая. Перед подачей на стол, если соус слишком густой, добавьте частично или полностью оставшуюся сметану. Пирог выложите на теплое блюдо. Соус подавайте отдельно.

Мусс из салата-латука

Сердцевины салата, которые не нужны для этого блюда, можно оставить для обычного зеленого салата.

На 4 порции

очень свежие зеленые круглые кочанчики латука, сердцевины и черенки вырезать	8 шт.
соль	
молоко	3—4 ст. л.
сметана	150 мл
сливочное масло	60 г
свежий толченный перец	
гренки — два нарезанных ломтика крепкого белого хлеба, поджаренные в сливочном масле	

Отделите листья салата. Если необходимо, вымочите их в воде, чтобы тщательно промыть от песка. Перемешайте в воде, выньте и стряхните. Промойте раковину от песка. Повторите процедуру три раза. Тем временем вскипятите в большой кастрюле очень соленую воду. Когда вода сильно забурлит, положите салат и варите без крышки 5—7 мин.

Отряхните листья и промойте их в холодной воде. Руками отожмите лишнюю воду. Мелко порежьте салат и положите в миксер вместе с молоком. Делайте пюре 30 сек, затем выложите в ковшик, добавьте сметану и масло. Приправьте солью и перцем. Варите на большом огне 5—10 мин, сильно помешивая. Подавайте, выложив на мусс гренки.

Щавель из кастрюли

На 4 порции

листья щавеля, порезанные	800 г
свежий бекон с прослойками, порезанный	50 г
кочанчики салата-латука, порезанные	3 шт.
головки репчатого лука, тонко порезанные	2 шт.
чеснок, порезанный	8 зубчиков
соль и перец	
яйца, слегка взбитые	4 шт.
сметана	2 ст. л.
сухие хлебные крошки	50 г

Слегка поджарьте бекон в жаростойкой миске на медленном огне, добавьте щавель, салат, лук и чеснок. Перемешайте, закройте миску и готовьте на медленном огне 2 ч. Приправьте солью и перцем. За несколько минут до подачи на стол взбейте яйца, сметану и хлебные крошки и вмешайте их в щавель. По традиции, блюдо подают с поджаренными ломтиками ветчины.

Капустное семейство

Жареная капуста

На 4 порции

небольшой кочан капусты, мелко порезанный, кочерыжку вырезать	1 шт.
соль и перец	
лярд	15 г
сметана	100 мл
уксус	3 ст. л.

Капусту посыпьте солью и перцем, хорошо перемешайте и оставьте на 5 мин. Положите лярд в разогретую тяжелую металлическую плиту, готовьте на сильном огне, быстро помешивая, пока капуста не станет нежной (10—20 мин, в зависимости от качества капусты и размеров сковороды). Добавьте сметану и мешайте, пока сметана с капустой не перемешаются как следует. Снимите с огня и добавьте уксус. Перемешайте и подавайте на стол.

Капустные рулеты с грибами

Чтобы получить необходимую для этого индийского блюда пряную (пикантную) соль, следует размешать обычную соль с небольшим количеством толченого кориандра, тмина, мускатного «цвета», кайенского перца и черного перца.

На 6 порций

большие листы белокочанной капусты, бланшированные и высушенные	4 шт.
сливочное масло	30 г
толченая куркума	1/4 ч. л.
пряная соль	1/2 ч. л.
вода	2—3 ст. л.
Начинка	
картофель	250 г
сметана	4 ст. л.
сливочное масло	60 г
грибы (шампиньоны), вымытые, высушенные, мелко порезанные	125 г
лук-резанец, нарезанный	2 ст. л.
нарезанная петрушка или листья кориандра	1 ст. л.
миндаль, бланшированный и разрезанный на 4 части	60 г
семена любистока	1/8 ч. л.
толченые семена граната или нарезанные каперсы	1 ст. л.

Для начинки сварите картофель, высушите, растолките в пюре со сметаной и маслом. Добавьте грибы, лук-резанец, петрушку или кориандр, миндаль, семена любистока, семена граната или каперсы и перемешайте.

Смесь разделите на 6 частей и положите каждую часть в середину капустного листа. Плотно заверните и обмотайте ниткой.

В ковшике или на сковороде разогрейте масло и положите капустные рулетики. Тушите на сильном огне, пока листья не подрумянятся слегка со всех сторон. Посыпьте куркумой и пряной солью. Смочите водой. Плотно закройте сковороду и поставьте на очень большой огонь на 1 мин. Затем уменьшите огонь и тушите, пока влага не испарится. Откройте сковороду и продолжайте поджаривать, пока листья не начнут прилипать ко дну. Подавайте на стол.

Южная жареная капуста

На 4 порции

небольшой кочан зеленой капусты, кочерыжку вырезать, порезать полосками	1 шт.
топленый жир из бекона	3—4 ст. л.
шелуха красного чилийского перца	2 ч. л.
соль	

Подогрейте жир в железном ковшике, положите капусту и мешайте, пока она вся не покроется жиром. Снизьте огонь, добавьте шелуху перца, посыпьте солью и продолжайте готовить, помешивая капусту, пока она не станет более нежной — примерно 10 мин.

Пашот из капустных листьев с начинкой

Советы, как заворачивать начинку в капустные листья, даны на стр. 42.

На 6 порций

большие капустные листья, бланшированные, промытые, высушенные	6—8 шт.

Начинка

щавель, мелко порезанный	500 г
салат-латук, мелко порезанный	250 г
шпинат, мелко порезанный	250 г
небольшие луковицы, мелко порезанные	2 шт.
мелко нарезанная петрушка	2 ст. л.
луковицы шалота, мелко порезанные	2 шт.
бекон, мелко порезанный	400 г
яйца	6 шт.
хлеб, корку отрезать, покрошить	40 г
мука	1 ст. л.
жидкая сметана	5 ст. л.
соль	

В большой миске смешайте все ингредиенты начинки. В глубокую посуду постелите сетку (марлю), затем уложите несколько капустных листьев. В середину поместите начинку, сверху положите оставшиеся капустные листья и крепко свяжите сетку. Сетку опустите в большую кастрюлю с кипящей соленой водой и варите на медленном огне под крышкой 2 ч. Выложите пашот в глубокую миску. Подавайте нарезанным.

Капуста фаршированная по-провансальски

Как завернуть капусту в сетку показано на стр. 42.

На 4—6 порций

большой кочан капусты, очищенный	1 шт.
соль	
листья мангольда, бланшированные и порезанные	250 г
свежий бекон, нарезанный дольками и потушенный	200 г
репчатый лук, порезанный и слегка поджаренный в сливочном масле	100 г
большие помидоры, удалить кожу и семена, порезать	2 шт.
рис, обваренный и высушенный	100 г
свежий очищенный зеленый горох	125 г
колбасный фарш, приправьте растолченным зубчиком чеснока	750 г
говяжий бульон	2 л

Капусту бланшируйте в соленой воде в течение 8 мин, промойте в холодной воде, просушите, оборвите большие верхние листья.

Раздробите жесткие черенки этих листьев и растелите их на столе на куске сетки или марли.

Порежьте внутренние листья капусты. В качестве начинки выложите на внешние листья слоями порезанные капустные листья, мангольд, бекон, лук, помидоры, рис, горох и колбасный фарш.

Скатайте из начинки шар и оберните его внешними листьями. Крепко завяжите сетку.

Опустите капусту в кастрюлю с кипящим бульоном и варите на медленном огне около 3,5 ч. Дайте капусте стечь и развяжите сетку. Положите капусту на круглую тарелку и полейте несколькими ложками бульона.

Фаршированная капуста

Техника фаршировки целой капусты показана на стр. 42—43.

На 4 порции

кочан капусты, очищенный	1 шт.
мангольд (или 1 кочан салата-латука), мелко порезанный	250 г
бекон, мелко порезанный	200 г
обваренный рис	60 г
свежий очищенный горох	75 г
оливковое масло	3 ст. л.
соль и перец	
говяжий или телячий бульон или соленая вода	2 л
чеснок (по желанию)	1 зубчик
букет гарни с петрушкой и кервелем (по желанию)	1 шт.

Капусту бланшируйте в соленой воде 10—15 мин, пока внешние листья не станут чуть мягкими. Выньте, остудите. Отверните листья и вырежьте середину капусты. Мелко порежьте ее и выжмите лишнюю воду. Перемешайте с мангольдом или латуком и с беконом. Добавьте рис, горох, оливковое масло и приправы. Положите смесь внутрь капусты и заверните листья. Замотайте в сетку и варите на медленном огне в бульоне или соленой воде 2—3 ч. По желанию в жидкость можно положить зубчик чеснока или букет гарни. Выньте из кастрюли, разверните сетку, подавайте в глубокой миске.

Капуста, фаршированная по-гречески

Не существует четких правил для начинки по-гречески. Можно положить вареный горох, даже смородину. Вместо капустных нередко используют виноградные листья, а блюдо подают горячим или холодным.

На 4 порции

капуста, оборвать листья, бланшировать, промыть, обсушить	1 кочан
баклажан, очищенный и порезанный дольками	2 шт.
сладкий перец, очищенный и порезанный	2 шт.
оливковое масло	200 мл
вареный рис	150 г
соль и перец	

Жидкость для варки (бульон)

белое вино и вода	по 100 мл
лимонный сок	4—6 ст. л.
оливковое масло	80 мл
смешанные семена кориандра и зерна перца, завернутые в ткань	1 ч. л.
маленькие луковицы	15 шт.
букет гарни	1 шт.

Все ингредиенты для бульона положите в большую кастрюлю. Варите на медленном огне 10 мин. Отставьте в сторону остывать.

Слегка потушите баклажаны и перцы в 150 мл оливкового масла и смешайте с рисом. Хорошо посыпьте солью и перцем. Разложите несколько капустных листьев — всего потребуется около 16 — и положите в центр каждого по ложке начинки. Заверните листья.

Возьмите широкий ковшик и слегка смажьте его оставшимся оливковым маслом. Плотно уложите листья в фаршем. Чтобы между ними не оставалось свободного места, можно положить картофель. Полейте ароматной жидкостью, накройте жаропрочной бумагой и закройте крышкой. Варите на слабом огне 30 мин.

Капуста, тушенная по-итальянски

Рецепт взят из анонимной кулинарной книги, которую обычно приписывают Луи-Огусту де Бурбону, принцу Домбре.

На 4—6 порций

большой кочан белокочанной капусты, без кочерыжки, довольно мелко порезанный, бланшированный и высушенный	1 шт.
петрушка, нарезанная	3 ст. л.
валлийский или весенний лук, нарезанный	3—4 ст. л.
чеснок, нарезанный	3—4 ч. л.
шалот, нарезанный	3—4 ст. л.
растительное масло	4 ст. л.
соль и перец	

Потушите в масле петрушку, зеленый лук, чеснок и шалот. Затем добавьте капусту, хорошо приправьте солью и перцем, закройте крышкой и тушите на медленном огне без добавления жидкости 25 мин. Подавайте со сковороды.

Фаршированные по-турецки капустные листья

Рецепт взят из анонимной кулинарной книги, которую обычно приписывают Луи-Огусту де Бурбону. Техника подготовления и фарширования листьев показана на стр. 64.

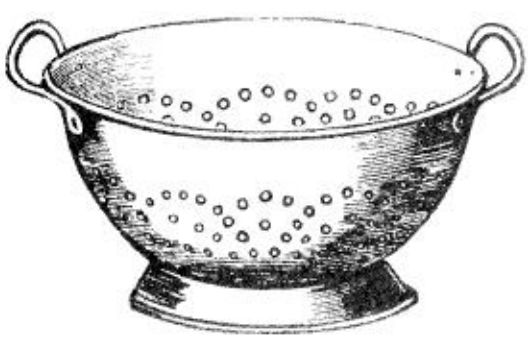
На 4—6 порций

кочан большой зеленой капусты, отделить листья, раздробить черенки	1 шт.
соль	
бекон, порезанный тонкими ломтиками	125 г
телятина, порезанная тонкими ломтиками	125 г
свежая ветчина, порезанная тонкими ломтиками	60 г
телячий бульон	около 1/4 л

Начинка

большая куриная грудка (ок. 500 г), снять кожу, вынуть кости, порезать	1 шт.
щавель, без черенков, мелко порезанный	125 г
яйца, белки отделить от желтков	3 шт.
соль и перец	

Капустные листья бланшируйте в кипящей соленой воде 1—2 мин, высушите. Перемешайте курицу с щавелем, затем с желтками и приправьте солью и перцем по вкусу. Крепко взбейте белки и перемешайте с остальной начинкой. Фаршируйте капустные листья. Выложите ломтики бекона, телятины и ветчины в огнеупорную глиняную посуду. Сверху плотно уложите фаршированные листья. Влейте достаточно бульона, чтобы он закрывал их. Готовьте в разогретой до 150° С духовке под крышкой около 2 ч. Разложите фаршированную капусту на блюде, жидкость обезжирьте, сделайте из нее соус (сгустить ее) и полейте им капусту.



Красная капуста на старинный манер

На 6—8 порций

краснокочанная капуста, без кочерыжки, порезанная тонкими полосками	1,5—2 кг
желе из красной смородины	8 ст. л.
вода	4—5 ст. л.
вино или яблочный уксус	2 ст. л.
кислые яблоки, очищенные, вырезать середину, порезать дольками	3 шт.
бекон, порезанный	60 г
соль	
сахар	1 ст. л.
семена тмина	1/2 ч. л.

Все ингредиенты, кроме капусты, положите в жаростойкую посуду, перемешайте и вскипятите. Добавьте капусту, закройте крышкой и тушите на медленном огне около 1 ч.

Красная капуста, тушенная с беконом

На 4—6 порций

кочан краснокочанной капусты, оборвать верхние листья	1 шт.
оставшийся от жаркого сок или сгущенный бульон	200 мл
бекон, порезанный	125 г
свиной «мешочек»	1 шт.
сливочное масло	30 г
соль и перец	

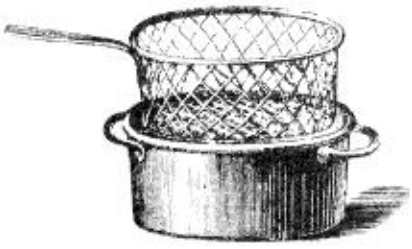
Целую капусту бланшируйте в кипящей воде 10 мин, высушите. Вырежьте кочерыжку и влейте в полость бульон. При помощи кончика ножа вставьте между листьев кусочки бекона. Оберните капусту в свиной «мешочек» и положите в жаростойкую посуду, полостью вверх. Добавьте масла и посолите и поперчите. Закройте и готовьте на очень слабом огне 3—4 часа. Затем выложите капусту на теплое блюдо. Обезжирьте и сгустите жидкость, полейте капусту получившимся соусом.

Тушеная красная капуста по-шведски

На 6—8 порций

большие кочаны краснокочанной капусты, без кочерыжки, порезать полосками или кубиками	2 шт.
сливочное масло	60 г
черная патока	2 ст. л.
яблоки, очищенные, нарезанные дольками	2—3 шт.
лук, потертый	1 шт.
лимонный сок	3 ст. л.
красное вино или уксус	100 мл
соль и перец	

Растопите масло в большой тяжелой посуде. Добавьте капусту и черную патоку, готовьте на медленном огне, постоянно помешивая. Добавьте яблоки, лук, лимонный сок, вино или уксус и соль. Варите 2 ч на медленном огне под крышкой, временами помешивая. Приправьте по вкусу солью и перцем. Подавайте с жареным гусем или запеченной ветчиной.



Капуста, как ее подают в маленьких ресторанах

На 6 порций

целая капуста, разрезать на 4 части и вырезать кочерыжку	1—1,5 кг
сливочное масло	30 г
бекона с жилками, порезанный ломтиками	250 г
мелко порезанный лук	3—4 ст. л.
соль и перец	

В течение 10—15 мин варите капусту в большом количестве кипящей воды без крышки. Высушите, отожмите как можно больше воды, порежьте. В большом ковшике растопите масло, добавьте бекон и лук. Готовьте, пока лук слегка не подрумянится, тогда добавьте капусту. Приправьте и готовьте на медленном огне под крышкой 15—20 мин, временами помешивая.

Тушеная красная капуста

На 4 порции

краснокочанная капуста, без кочерыжки, очень тонко порезать	1 кочан
сливочное масло	15 г
ломтики ветчины или окорока	90 г
говяжий или телячий бульон	400 мл
уксус	150 мл
соль и перец	
сахарная пудра	1 ст. л.
Гарнир	
небольшие сосиски, поджаренные	12 шт.

Положите в ковшик масло и ветчину, потом добавьте капусту, 300 мл бульона и уксус. Тушите на медленном огне под крышкой 3 ч. Когда капуста станет очень нежная, добавьте оставшийся бульон, соль, перец, пудру. Перемешайте и варите, пока вся жидкость не испарится. Положите капусту на блюдо, а сверху — поджаренные сосиски.

Капустный пирог

Это очень необычный и вкусный пирог. Капуста, приготовленная таким образом — без теста — в водяной бане, станет прекрасным гарниром к мясу.

На 4 порции

капуста, без кочерыжки, мелко порезанная	500 г
слоеное тесто, 1-го типа *(см. стр. 166)*	250 г
сливочное масло	125 г
яйца	3 шт.
сметана и молоко, перемешанные	300 мл
свежий тертый «грийер»	4 ст. л.
свежий тертый «пармезан»	3 ст. л.
соль и свежий толченый черный перец	
тертый мускатный орех	

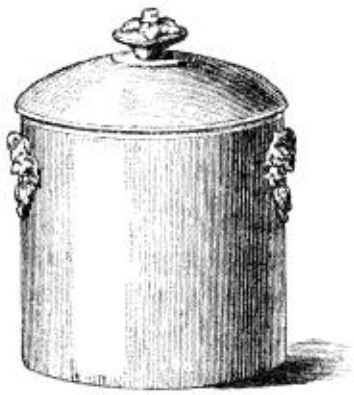
Разогрейте плиту до 220° С. Раскатайте тесто и уложите в форму с вынимающимся дном. Закройте тесто жаростойкой бумагой, придавите сухими бобами и пеките «вслепую» 15 мин. Снимите бобы и бумагу и подсушите тесто в печи еще 5 мин. Снизьте температуру до 180° С.

Тем временем положите капусту в дуршлаг и медленно обварите кипящей водой. Стряхните лишнюю воду. Растопите масло в большом тяжелом ковшике. Положите капусту, плотно закройте и го-

товьте на среднем огне, пока капуста не станет мягкой и золотистой, ковшик временами надо трясти, чтобы овощи не подгорели. Время зависит от типа капусты, для крепкой белой капусты — 30 мин. Уберите ковшик с огня.

В маленькой миске взбейте яйца со сметаной и молоком. Дайте капусте немного остыть, затем добавьте к ней яйца, по 2 ст. л. «грийера» и «пармезана» и перемешайте. Приправьте по вкусу солью, перцем и тертым мускатом.

Аккуратно выложите смесь в тесто. Посыпьте сверху оставшимся сыром. Пеките 30 мин, пока начинка не поднимется и не подрумянится.



Брокколи в вине

На 6 порций

брокколи, длинные стебли разрезать в длину	1,5 кг
соль	1/2 ч. л.
Винный соус	
сливочное масло	15 г
оливковое масло	2 ч. л.
чеснок, мелко порезанный	2 зубчика
тертая цедра апельсина	2 ст. л.
свежий апельсиновый сок	100 мл
сухое белое вино	100 мл

Винный соус готовится в большом, тяжелом эмалированном или нержавеющем стальном ковшике. Вначале растопите на среднем огне сливочное и оливковое масло. Положите чеснок и тушите 3—4 мин, помешивая. Добавьте апельсиновые цедру и сок, вино и варите, часто помешивая, на сильном огне 6—8 мин, пока не получится густой сироп.

Тем временем отварите брокколи без крышки в 2 л кипящей соленой воды в течение примерно 8 мин. Высушите брокколи, положите в ковшик и мешайте, пока она полностью не покроется соусом. Подавайте сразу.

Брокколи с миндалем

На 4—6 порций

брокколи	1 кг
соль и свежий толченый черный перец	
лимонный сок	
миндаль, бланшированный и растолченный	40 г
несоленое масло	60 г
чеснок, мелко порезанный	1 зубчик

Срежьте у брокколи большие листья и жесткие части стеблей. Промойте и вымочите в течение 30 мин в теплой соленой воде. Обсушите и свяжите в пучки. Варите под крышкой в небольшом количестве воды или без крышки в большом количестве около 15—25 мин, пока капуста не станет нежной. Высушите, разрежьте нитки. Разложите брокколи на горячей тарелке, посыпьте солью, перцем, полейте лимонным соком.

Тушите миндаль в масле, пока слегка не подрумянится, добавляя чеснок. Полейте этой смесью брокколи. Подавайте сразу.

Брокколи с анчоусами по-сицилийски

На 4—6 порций

брокколи, очистить, разломать на соцветия и промыть	1,5 кг
оливковое масло	6 ст. л.
стебли порея, очищенные, промытые и разрезанные вдоль	6 шт.
большая луковица, порезанная кольцами	1 шт.
филе анчоусов, вымоченное в воде и высушенное	12 шт.
петрушка, крупно порезанная	30 г
соль и свежий черный перец	
сухое белое вино	100 мл

Закройте дно ковшика оливковым маслом и выложите ряд из половины кусков еще мокрой после мытья брокколи. Сверху положите половину порея, лук, анчоусы, петрушку, посыпьте немного солью и хорошо поперчите. Повторите ряды оставшихся овощей. Закройте крышкой и готовьте на очень сильном огне 25—30 мин. Добавьте вино, увеличьте огонь и готовьте без крышки 10 мин, чтобы выпарилась почти вся жидкость.

Подавать блюдо можно как самостоятельно, так и вместе с макаронными изделиями.

Брокколи

Этот классический рецепт для брокколи можно предложить и для небольших кочанов цветной капусты.

На 3—4 порции

брокколи, очищенная	500 г
оливковое масло	3 ст. л.
чеснок, мелко порезанный	2 зубчика
перец и соль	
петрушка, нарезанная	

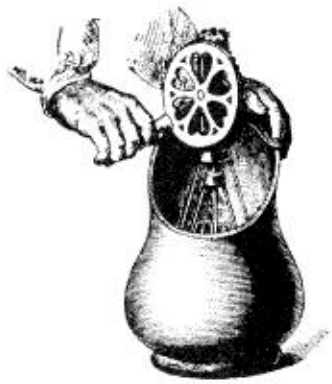
Разделите брокколи на маленькие соцветия и порежьте стебли мелкими кусками. Варите 5—6 мин в кипящей соленой воде. Кусочки должны быть слегка недоваренные. Хорошо высушите. Разогрейте на сковороде оливковое масло, положите чеснок и поджарьте его. Добавьте брокколи и готовьте 5 мин. Приправьте по вкусу солью и перцем, посыпьте нарезанной петрушкой.

Кольраби по-деревенски

На 4 порции

кочан кольраби, очищенный, порезанный тонкими дольками	1,5 кг
соль	
сливочное масло	30 г
мука	2 ч. л.
сметана	100 мл
лук-резанец, порезанный	1 ст. л.

Отварите кольраби в соленой воде в течение 20 мин, пока она не станет нежной. Высушите. В другом ковшике растопите масло. Положите муку, готовьте 5 мин. Добавьте сметану и варите, помешивая, 2—3 мин. Положите в соус кольраби, подержите 1—2 мин на медленном огне или поставьте в кастрюлю с горячей водой, если не будете подавать сразу. Подавайте на теплом блюде для овощей, посыпав луком-резанцом.



Фаршированная кольраби

На 4 порции

кольраби, очищенная	4 кочана
соль и перец	
хлебные рожки, вымоченные в молоке, отжатые и размятые	2 шт.
сливочное масло	75 г
желток, легко взбитый	1 шт.
лук-резанец, нарезанный	1 ст. л.
сметана	1/4 л
хлебные крошки, обжаренные в сливочном масле	2 ст. л.

Соус

сливочное масло	30 г
мука	2 ст. л.
овощной бульон или вода, где варилась кольраби	350 мл

Положите кольраби в слегка посоленную кипящую воду и варите 30 мин, пока не будет готова.

Тем временем поджарьте размятый хлеб в 30 г сливочного масла, чтобы подрумянился. Добавьте желток, лук, 2 ст. л. сметаны, соль и перец. Выньте кольраби, оставив 350 мл воды.

Приготовьте легкий соус из масла, муки и жидкости. Вырежьте из каждой кольраби середину, порежьте ее и смешайте с хлебной массой. Заполните кольраби начинкой и поставьте в смазанную маслом посуду. Растопите оставшееся масло, полейте им и оставшейся сметаной кольраби, посыпьте обжаренными хлебными крошками. Поставьте в разогретую до 220° С духовку и пеките 10 мин. Подавайте с соусом.

Кольраби с соусом из сметаны и укропа

На 6 порций

кольраби, очищенная, порезанная полосками по 5 мм толщиной	8 кочанов
соль и перец	
сливочное масло	30 г
сметана	100 мл
укроп, порезанный	1 ст. л.
лимонный сок (по желанию)	1 ст. л.

Кольраби бланшируйте в большой кастрюле с кипящей соленой водой 3 мин. Просушите.

Растопите масло в ковшике, положите кольраби и перемешайте. Добавьте сметану, соль и перец. Поварите несколько минут, пока сметана не покроет овощи полностью. Добавьте укроп, лимонный сок по вкусу и подавайте.

Брюссельская капуста с йогуртом

Чтобы поджарить миндаль, положите его на противне в духовку или на гриль на 3—5 мин, чтобы слегка подрумянился.

На 4—6 порций

брюссельская капуста, очищенная и обрезанная	1 кг
сливочное масло	15 г
помидоры, порезанные	100 г
лук-резанец, порезанный	2 ч. л.
тертый мускатный орех	1/2 ч. л.
соль и перец	
натуральный йогурт, слегка взбитый	1/4 л
тертый «пармезан»	4 ст. л.
расщепленный миндаль, поджаренный	4 ст. л.

Положите капусту в кипящую соленую воду и варите 5—10 мин, пока не станет мягкой. Слейте и просушите. Положите капусту в смазанную маслом форму, сверху уложите помидоры и лук. Посыпьте мускатом, солью и перцем. Вылейте йогурт. Сверху посыпьте сыром и миндалем. Пеките 15 мин в разогретой до 180° С духовке, пока блюдо слегка не подрумянится. Подавайте горячим.

Тушеная брюссельская капуста

На 6 порций

брюссельская капуста, очищенная	1 кг
сливочное масло, порезанное небольшими кусками	125 г
соль	1 ч. л.
свежий толченый черный перец	1/2 ч. л.
лимонный сок	4 ст. л.

Положите капусту в тяжелую посуду с плотно закрывающейся крышкой. Сверху положите масло, посыпьте солью, перцем и полейте лимонным соком. Закройте и поставьте в разогретую до 180° С плиту на 25—30 мин. Каждые 10 мин снимайте крышку и перемешивайте капусту, чтобы она не подгорела.

Капуста тушится в масле и жидкости, которая выделится из нее самой, поэтому больше воды не нужно.

Таким же образом тушат маленькие луковицы и репу, кроме соли, перца и лимонного сока, их посыпают 1 ч. л. сахара.

Цветная капуста по-польски

Цветная капуста будет готовиться равномерно, если разделить ее на соцветия и варить в воде 3—5 мин или 15 мин на пару.

На 2—3 порции

большой кочан цветной капусты	1 шт.
соль	
сливочное масло	125 г
сухие хлебные крошки	20 г
яйца, сварить, мелко порезать	2 шт.

Отварите капусту в соленой воде. Растопите в ковшике масло, положите хлебные крошки, поджарьте, чтобы масло стало коричневатым. Положите просушенную капусту на теплое блюдо, посыпьте яйцами и полейте маслом с крошками.

Цветная капуста по-испански

На 4 порции

цветная капуста, очистить, разделить на соцветия	1 кочан
соль	
яйца, сваренные и порезанные	2 шт.
оливковое масло	1/4 л
чеснок, порезанный	2—3 зубчика
петрушка, порезанная	1 ст. л.

Отварите капусту в соленой воде 10—15 мин, пока не станет нежной. Просушите, положите на теплое блюдо. Посыпьте яйцами. На небольшой сковородке разогрейте масло, положите чеснок и петрушку и пожарьте. Полейте капусту и подавайте.

Цветная капуста «Бенарази»

На 4—6 порций

большой кочан капусты	1 шт.
очищенное масло	5 ст. л.
лук, порезанный кусками	175 г
кориандр, толченый	2 ч. л.
куркума	1/4 ч. л.
кайенский перец	1/2—1 ч. л.
соль	1 ч. л.
консервированные очищенные помидоры и 100 мл их сока	125 г
семена тмина	1/2 ч. л.
зерна черного перца	1/4 ч. л.
гвоздика	2 шт.
кардамон, только семена	2 стручка
лавровый лист	1 шт.

Разогрейте плиту до 180° С. Разделите соцветия на две части. В жаропрочной посуде растопите масло и поджарьте одну часть, пока капуста слегка не подрумянится. Выложите на блюдо и отставьте.

Сделайте в миксере пюре из лука, кориандра, куркумы, кайенского перца, соли и помидоров. Перемешайте пюре с оставшимся в посуде маслом. Поставьте на слабый огонь и варите, полуприкрыв крышкой, около 10 мин, чтобы пюре превратилось в тонкий соус. Последние минуты помешивайте постоянно, чтобы не подгорело. Уберите с огня.

Растолките тмин, зерна перца, кардамон и лавровый лист, добавьте в соус. Положите в него вторую часть капусты, чтобы она полностью покрылась соусом. Закройте и готовьте в плите: для хрустящей капусты — 15 мин, для нежной — 30 мин. Подавайте очень горячим.

Пудинг из цветной капусты

На 4 порции

средний кочан капусты, очистить, разломать на соцветия	1 шт.
сливочное масло	30 г
молоко	150 мл
яйца	3 шт.
тертый «пармезан»	30 г

Соус

сливочное масло	60 г
мука	30 г
молоко	1/4 л
соль, перец, тертый мускатный орех (по желанию)	

Отварите капусту в кипящей соленой воде в течение 4—5 мин и просушите. Слегка потушите в масле, добавьте молоко, варите 5—6 мин. Сделайте пюре.

Для соуса сделайте *руж* из муки и масла, добавьте молоко, взбейте и вскипятите, чтобы соус загустел. Посыпьте солью, перцем, мускатом по вкусу.

Перемешайте соус с капустой, добавьте яйца и сыр. Выложите в смазанную маслом посуду, закройте листом промасленной бумаги. Готовьте на водяной бане в разогретой до 190° С плите 40 мин. Выложите на теплое блюдо, подавать горячим.

Запеченное пюре из цветной капусты с помидорами

Цветная капуста приготовится равномерно, если вначале ее разделить на соцветия и отварить в течение 3—5 мин.

На 6 порций

цветная капуста, очистить, разделить на соцветия	1 кг
вода	1,75 л
грубая соль	5 ч. л.
пюре из помидоров	1/4 л
сливочное масло	90 г
тертый сыр «грийер»	90—125 г
соль	1 ч. л.
перец	

Вскипятите воду с солью. Положите капусту и кипятите на медленном огне, пока она не станет нежной. Просушите и сделайте пюре.

Варите пюре из помидоров с 60 г масла 5 мин. На другой сковороде растопите остатки масла, положите пюре из цветной капусты, половину сыра. Добавьте помидоры и хорошо перемешайте. Приправьте по вкусу. Выложите пюре в форму, посыпьте остатками сыра и запекайте в разогретой до 200° С духовке 10—15 мин, чтобы подрумянилось.

Корнеплоды и клубни

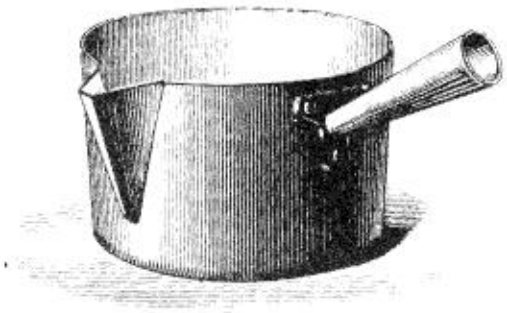
Картофель в сметанном соусе

На 4 порции

молодые картофелины	16 шт.
сметана	1/4 л
соль	
зеленый лук, включая 5 см зелени, мелко порезанный	4 шт.
свежий укроп, мелко порезанный	5—6 ст. л.

Положите картофель в кипящую воду, закройте и варите около 20 мин. Просушите и очистите, пока он еще горячий. Перемешайте со сметаной, посолите по вкусу. Посыпьте луком, укропом и подавайте.

Вместо сметаны картофель можно полить растопленным сливочным маслом.



Молодой картофель с грибами и луком

На 4 порции

молодой картофель, очищенный	850 г
сливочное масло	40 г
зеленый лук, мелко порезанный	2 ч. л.
грибы, мелко порезанные	125 г
мука	2 ст. л.
телячий или куриный бульон	400 мл
лавровый лист	1 шт.
соль и перец	
петрушка или мята, мелко порезанная	2 ч. л.

Отварите картофель в соленой воде и высушите. Растопите масло в тяжелой сковороде. Потушите лук 2—3 мин, добавьте грибы, тушите еще 3—4 мин. Всыпьте муку, хорошо перемешайте. Влейте бульон, помешивая — жидкость должна быть однородной. Положите лавровый лист, вскипятите, снизьте огонь и варите на медленном огне 8 мин.

Положите вареный картофель, перемешайте, подержите на медленном огне. Приправьте по вкусу. Посыпьте петрушкой или мятой и подавайте.

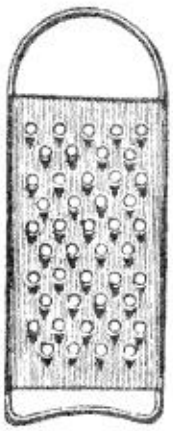
Это блюдо хорошо сочетается с пожаренной на гриле телячьей отбивной.

Душистый картофель

На 4—6 порций

молодой картофель, очищенный	500 г
вода и куриный или телячий бульон	по 300 мл
оливковое масло	4 ст. л.
соль и перец	
луковица, порезанная	1 шт.
небольшие репы или пастернак, порезанные дольками	2 шт.
букет гарни	1 шт.

Положите картофель в воду с бульоном, добавьте оливковое масло, лук, репу или пастернак и букет гарни. Вскипятите. Когда картофель приготовится и вся вода испарится, поджарьте овощи в течение нескольких минут в масле. Подавайте с оливковым маслом, уксусом, солью и перцем.



Картофель с белым каперсовым соусом

На 4 порции

картофель, помытый, но не чищенный	1 кг
оливковое масло или 15 г сливочного	1 ст. л.
большие луковицы, разрезанные на 4 части	2 шт.
толченый тимьян, лавровый лист и базилик	по 1 ч. л.
гвоздики	2 шт.
соль и крупно толченый перец	

Белый каперсовый соус

шалот, мелко порезанный	1 шт.
оливковое масло	2 ст. л.
мука	1 ст. л.
говяжий или телячий бульон	350 мл
каперсы, просушить	3 ч. л.
соль и перец	

Вначале надо сделать соус. Поджарьте шалот в масле в течение 5 мин, пока он не станет мягким. Добавьте муку и мешайте на слабом огне 2 мин. Перемешайте с бульоном. Добавьте каперсы, посыпьте солью и перцем и варите до густоты около 20 мин.

Сварите неочищенный картофель в воде с маслом, луком, тимьяном, лавровым листом, гвоздикой, солью и перцем. Картофель должен стать мягким. Выложите его на дуршлаг и очистите, пока горячий. Порежьте каждую картофелину на 2—4 части (небольшие) и полейте соусом. Подавайте сразу.

Картофель с беконом и сыром

Сыр том — *это свежий, небродивший сыр* канталь.

На 4 порции

картофель, порезанный дольками по 3 мм толщиной	750 г
бекон, порезанный ломтиками	125 г
растительное масло или 30 г сливочного	2 ст. л.
соль и перец	
чеснок, мелко порезанный	2 зубчика
сыр *том*, порезанный тонкими ломтиками	200 г

На сковороде слегка поджарьте бекон, затем добавьте картофель. Временами встряхивайте сковороду, чтобы овощи не подгорели. Приправьте и положите чеснок.

Когда картофель будет готов, слейте лишний жир и положите сыр. Мешая, картофель следует перевернуть только 2—3 раза. Закройте и уберите с огня, чтобы сыр расплавился от горячего картофеля. Сыр должен расплавиться и стать вязким, но не маслянистым. Подавайте сразу.

Пирог из тертого картофеля

Лучше вначале закрыть сковороду, а потом оставить открытой, как это описано на стр. 48.

На 4 порции

картофель, порезанный полосками или потертый на крупной терке	850 г
соль	
сливочное масло	100 г
растительное масло	1 ст. л.

Просушите картофель в полотенце и посолите. Растопите в сковороде сливочное и растительное масла. Жарьте картофель с одной стороны 20 мин, пока не подрумянится. Переверните и жарьте так же с другой. Переложите на блюдо и подавайте очень горячим.

Картофельная стружка

На 4 порции

картофель	500 г
лярд	125 г
соль	

Почистив картофель, ножом для чистки продолжайте резать картофелину по кругу — получится стружка. Сильно разогрейте в сковороде лярд и положите эту стружку. Жарьте на огне выше среднего, помешивая, чтобы картофель поджарился, но не подгорел.

Когда стружка станет хрустящей и румяной, просушите. Положите на горячее блюдо, посыпьте солью, подавайте сразу.

Жареный картофель

На 3—4 порции

восковые картофелины среднего размера (или 10 маленьких), сварить, порезать кусками	8 шт.
сливочное масло, жир от жареной говядины или жир бекона	150 г
соль и свежий толченый перец	

Растопите 30 г масла в тяжелом металлическом или алюминиевом ковшике или сковороде, положите картофель в форме плоского пирожка и придавите сверху. Готовьте на медленном огне 5—6 мин, пока не образуется поджаристая корочка внизу. При помощи деревянной ложки следите, чтобы «пирожки» отставали ото дна и иногда встряхивайте сковороду. Положите сверху еще 30 г масла и дайте ему протечь через картофель. Посолите и поперчите. Снимите с огня, закройте тарелкой или другой сковородой и оставьте на пару минут. Переверните картофель на тарелку. В сковороде растопите оставшееся масло, положите обратно картофель и поджарьте с другой стороны. Подавайте на горячем блюде.

Картофельные биточки

На 6 порций

картофель, потертый	500 г
лук, мелко порезанный	250 г
мука	60 г
яйцо	1 шт.
молоко	
соль и перец	
лярд или жир с жареного мяса	60 г

Перемешайте лук с картофелем, добавьте муку, яйца и достаточное количество молока, чтобы получилось крепкое тесто. Приправьте по вкусу. По столовой ложке обжаривайте смесь в жире, пока не подрумянится.

В тесто можно добавить тертый сыр, фарш, порезанные травы.

Картофельные крокеты

На 4—5 порций

картофель, сварить и сделать пюре	750 г
желток	2 шт.
соль, черный перец, мускатный орех	
яйцо, взбитое	1 шт.
мелкие сухие хлебные крошки	100 г
ореховое масло или смесь из сливочного и растительного масла	100 мл

Взбейте желтки с картофелем. Приправьте солью, перцем и мускатным орехом. Раскатайте на посыпанной мукой доске. Когда смесь остынет, разделите ее на 15—16 равных частей и скатайте из них не-

большие колбаски (крокеты). Обмакните каждый в яйцо и посыпьте хлебными крошками. Разогрейте масло и жарьте крокеты, пока они не подрумянятся, переворачивая. Просушите на салфетке или бумажном полотенце. Подавайте как можно быстрее.

Старый рецепт вареного картофеля

Этот чрезвычайно простой, но, к сожалению, забытый традиционный рецепт взят из кулинарной книги 1916 г.

На 2—4 порции

молодой картофель, почистите, не снимая кожуру	500 г
соль	
сливочное масло	15 г

Положите картофель в чугунный ковшик со щепоткой соли и небольшим количеством воды. Можно добавить немного сливочного масла. Варите без крышки 40 мин на среднем огне, пока он не станет нежным. Человек, ни разу не пробовавший такой картошки, даже не может представить, насколько она вкусна.

Картофель в сметане по-испански

На 4—6 порций

картофель, порезанный дольками по 1 см	1 кг
оливковое масло	2 ст. л.
мука	1 ст. л.
соль	
чеснок, порезанный	2 зубчика
порезанная петрушка	2 ст. л.
лимонный сок	1 ст. л.
яйцо, взбитое	1 шт.

Разогрейте в ковшике масло, смешайте с мукой, подержите немного на огне и добавьте картофель. Перемешайте картофель на огне, затем положите в воду, чтобы она едва закрывала картофель. Посолите, добавьте чеснок, 1 ст. л. петрушки и варите, осторожно помешивая, чтобы не поломать ломтики. Примерно через 20 мин они будут готовы. Снимите с огня, влейте лимонный сок и яйцо. Аккуратно перемешайте, выложите на тарелку, посыпьте оставшейся петрушкой.

Картофель по-лангедокски

На 4 порции

крупный картофель	1 кг
порезанный лук	4 ст. л.
сливочное масло	15 г
растительное масло	1 ст. л.
большие помидоры, снять кожицу, порезать, слегка потушить	2 шт.
соль и перец	
покрошенный тимьян или лавровый лист	1 ч. л.
вода или говяжий или телячий бульон	300 мл
чеснок, раздавить	1 маленький зубчик

Пожарьте лук, используя оба сорта масла, в чугунке. Сверху положите картофель, затем помидоры. Приправьте солью, перцем и тимьяном. Влейте бульон и положите чеснок. Закройте крышкой и выпекайте в духовке при 170° С, регулярно поливая, примерно 50 мин—1 ч.

Картофельные котлеты во фритюре

На 6—8 порций

картофель	1 кг
мука	100 г
порезанные *нежные травы*	4 ст. л.
соль, перец, толченый мускатный орех	
яйца, взбитые	2 шт.
масло для фритюра	

Потрите очищенный картофель, положите в накрытый тряпкой дуршлаг и поставьте на миску. Пусть картофель обсохнет в течение 1 ч. Тщательно перемешайте с мукой. Добавьте *нежные травы*, соль, перец, мускат. Положите яйца, хорошо перемешайте.

Разогрейте масло. Столовой ложкой кладите смеси в горячее масло и поджаривайте со всех сторон. Просушите на бумаге, подавайте очень горячими.

Картофель «Измир»

На 6 порций

картофель, порезанный кубиками	1,5 кг
сливочное масло	30 г
сметана	2 ст. л.
сливки	2 ст. л.
паприка	1 ч. л.
чеснок, мелко порезанный	1 зубчик
соль	
большая луковица, мелко порезанная	1 шт.
петрушка, нарезанная	3 ст. л.
желтки, взбитые	3 шт.
белки, взбитые	3 шт.
толченая корица	1/2 ч. л.
помидоры, без кожуры и семян, порезанные на 4 части	6 шт.

Сварите картофель, сделайте пюре, добавьте масло, сметану, сливки, паприку, чеснок, лук, петрушку, желтки. Перемешайте. Крепко взбейте белки и аккуратно смешайте с остальным. Выложите смесь в промасленную форму, посыпьте корицей, по краям разложите помидоры. Выпекайте в разогретой до 180° С духовке 30 мин. Подавайте теплым.

Картофель, сваренный в молоке

На 2—3 порции

старый картофель, порезанный тонкими ломтиками, или целый мелкий молодой картофель	500 г
молоко	600 мл
соль, толченый мускатный орех	
сушеный тимьян или базилик	

Положите картофель в ковшик и вылейте холодное молоко, добавьте немного соли и варите на слабом огне (на сильном огне молоко выкипит), пока картофель не станет нежным. Слейте молоко (его можно использовать как бульон для овощного супа) и переложите картофель в глубокое жаропрочное блюдо. Слегка посыпьте мускатом и сухим тимьяном, добавьте 3—4 ст. л. молока и поставьте без крышки в разогретую до 150° С печь на слабый или средний огонь на 15 мин.

Картофель с беконом и луком

На 4 порции

картофель, помытый, но не чищеный	1 кг
тонкие ломтики бекона	250 г
соль и перец	
большие луковицы, крупно порезанные	2 шт.

Сварите картофель в кожуре. Почистите и порежьте толстыми кружками. Разложите на дне жаропрочной посуды половину бекона. Сверху положите слой картофеля, слегка посолите и поперчите, затем положите лук. Сделайте еще несколько слоев картофеля и лука. Закройте оставшимся беконом и готовьте в разогретой до 190° С плите 30 мин.

Картофельный пирог

Упоминаемый в рецепте грибной кетчуп — традиционная приправа, которую делают из концентрированного грибного сока. Ее можно найти в специализированных магазинах.

На 6 порций

картофель, порезанный тонкими ломтиками	1 кг
небольшая луковица, мелко порезанная	1 шт.
вареный желток, крупно порезанный (по желанию)	4 шт.
соль и перец	
сливочное масло, мелко порезанное	60 г
слоеное тесто, 2-го типа *(см. стр. 166)*	
грибной кетчуп (по желанию)	1 ст. л.

Уложите картофель рядами в форму для пирога. Между рядами положите немного лука и, по желанию, желтка, слегка посыпьте солью и перцем. Полейте 2 ст. л. воды и разложите сверху масло. Закройте тестом, в середине вырежьте небольшую дырку. Выпекайте 1,5 ч в разогретой до 180° С духовке. Готовый пирог можно полить грибным кетчупом.

Фаршированный картофель

На 4 порции

большие картофелины, очищенные	4 шт.
соль и перец	
сливочное масло	125 г
тертый «грийер»	90 г
желток	1 шт.
сметана	3 ст. л.

Обрежьте верхушки картофелин, оставьте их для крышек. Вырежьте середины и потрите их. Смешайте с 60 г тертого масла, 30 г сыра, желтком и сметаной. Положите смесь в картофель и закройте «крышками». Положите в жаропрочное блюдо. Растопите оставшееся масло и полейте им картофель. Выпекайте на среднем огне в разогретой до 180° С плите примерно 45 мин—1 ч, временами поливая. Перед подачей на стол посыпьте оставшимся сыром.

Пудинг из картофеля и анчоусов

На 4—6 порций

картофель, сварить, высушить, сделать пюре с помощью сита	750 г
сливочное масло	150 г
яйца	2 шт.
желтки	4 шт.
соль, толченый мускатный орех	
тертый «пармезан»	30 г
филе анчоусов, вымочить, высушить, порезать мелкими ломтиками	16 шт.
сухие хлебные крошки	2 ст. л.

В большой миске смешайте пюре с 125 г масла, яйцами, желтками, мускатом, сыром и анчоусами. Оставшимся маслом смажьте глубокую (на 1,25 л) форму для шарлотки и посыпьте ее хлебными крошками. Выложите смесь в форму и выпекайте в разогретой до 200° С плите 25 мин. Когда пудинг будет готов, проведите ножом по краям, чтобы отделить от формы, и переверните на теплое блюдо.

Картофель с анчоусами

На 4 порции

восковой картофель	1 кг
яйца	2 шт.
желток	2 шт.
тертый «пармезан»	125 г
филе анчоусов, вымочить, просушить, порезать	6 шт.
сливочное масло	60 г
сухие хлебные крошки	30 г

Сварите на пару, очистите и сделайте пюре с помощью сита. Добавьте яйца, желтки, «пармезан», филе анчоусов и перемешайте. Смажьте маслом глубокую форму (на 1,75 л) и посыпьте хлебными крошками. Выложите картофельную смесь и выпекайте в горячей плите, разогретой до 200° С 30 мин. Переверните на теплое блюдо и подавайте. (Анчоусы можно заменить филе соленой сельди.)

Печеный картофель со сметаной и луком-резанцом

На 4 порции

большие картофелины (каждая по 175 г), запечь в кожуре и разрезать в длину пополам	4 шт.
сливочное масло	60 г
сметана	6 ст. л.
лук-резанец, порезанный	2 ст. л.
соль и перец	
тертый сыр «грийер»	40 г

Выньте ложкой из картофеля мякоть и положите в миску. Размельчите вилкой и смешайте с маслом, сметаной, луком и приправами. Заполните картофель этой массой, сверху посыпьте сыром. Поставьте в разогретую до 200° С духовку и пеките 15—20 мин, пока не подрумянится.

Картофельная запеканка

На 4—6 порций

восковой картофель, очищенный, порезанный тонкими ломтиками	1 кг
жидкая сметана (сливки)	400 мл
вода	600 мл
тертый мускатный орех	
сливочное масло	125 г
тертый «пармезан» или «грийер»	30 г

Положите картофель в жаростойкую посуду, вылейте сметану и столько воды, чтобы она едва покрывала картофель. Посыпьте мускатом и положите 30 г масла, порезанного мелкими кусочками. Закройте посуду, доведите до кипения и готовьте на слабом огне в разогретой до 150° С плите 30 мин. Уберите из печи и оставьте под крышкой на час, чтобы картофель впитал всю жидкость. Выложите на смазанный маслом противень для запеканки.

Если жидкость не впиталась, выпарите ее и добавьте к картофелю. Положите сверху оставшееся масло и выпекайте в разогретой до 220° С плите 20 мин. Перед подачей на стол можно посыпать тертым сыром.

Картофельная запеканка из Дофина

Иногда спорят об этом рецепте. Но именно так, по утверждению автора кулинарной книги, готовили запеканку в г. Пон-де-Клэ в Дофине. (Дофин — историческая область на юге Франции.)

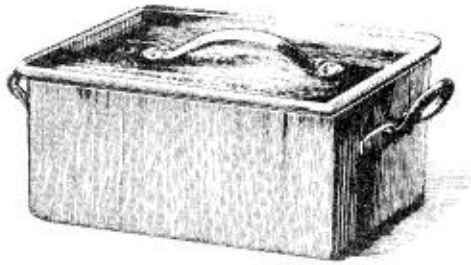
На 6—8 порций

крупный восковой картофель, порезанный тонкими дольками	2 кг
соль и перец	
мускатный орех (по желанию)	
сливочное масло	250 г
чеснок (по желанию)	1 зубчик
сливки	1,5 л

Промойте картофельные ломтики, высушите в полотенце и посыпьте солью и перцем. (Можно добавить щепотку мускатного ореха, но это не всем по вкусу.)

Смажьте противень маслом (иногда его вначале натирают зубчиком чеснока). Выложите картофель, чтобы до конца формы остался 1 см, и залейте сливками. Положите несколько кусочков масла и готовьте на среднем огне в разогретой до 170° С плите 1,5—2 ч, в зависимости от размера блюда. Подавайте, как только блюдо вынуто из плиты.

В эту запеканку не следует добавлять яйца или сыр, как это иногда советуют. С яйцами запеканка будет комковатой, а сыр изменит вкус.



Картофельная запеканка Фернана Пуана

Так ее готовят в «Пирамиде», знаменитом венском ресторане Фернана Пуана.

На 4—6 порций

восковой картофель, очищенный, обтертый, порезанный тонкими ломтиками	1 кг
чеснок	1 зубчик
соль и перец	
сливочное масло	125 г
яйца, взбитые	2 шт.
молоко, вскипятить и остудить	400 мл
сметана	1 ст. л.

Возьмите глубокую жаростойкую форму — эмалированную чугунную или глиняную, слегка протрите чесноком и посыпьте солью. Смажьте маслом и выложите картофель (накладывая ломтики друг на друга), слегка посыпьте солью и перцем. Смешайте взбитые яйца, молоко и сметану. Ни в коем случае не добавляйте сыр. Покройте картофель смесью, сверху положите несколько кусочков масла. Начинать готовить надо на очень слабом огне в течение 15 мин, а заканчивать — в разогретой до 180° С духовке, около 40 мин. Смажьте сверху маслом и подавайте прямо в форме, пока еще блюдо горячее.

Картофельная запеканка с чесноком

Эту запеканку обычно готовят в большом глубоком жаростойком глиняном блюде.

На 4 порции

крепкий картофель, порезанный тонкими ломтиками	1 кг
оливковое масло	150 мл
чеснок	6—8 зубчиков
лавровые листы, покрошенные	1—2 шт.
соль и перец	
вода	100 мл

Слегка смажьте маслом форму. Выложите картофель слоями, пересыпая чесноком и лавровым листом. Каждый слой солите и перчите. Немного спрысните маслом и влейте воду.

Выпекайте в разогретой до 170° С духовке 1 ч. Блюдо прекрасно подходит к жареной телячьей ноге или лопатке.

Картофельная запеканка с анчоусами из Скандинавии

На 4—6 порций

средние картофелины, порезанные соломкой по 5 см длиной и 5 мм толщиной	7 шт.
сливочное масло	75 г
овощное масло	2 ст. л.
большие луковицы, тонко порезанные колечками	2—3 шт.
филе анчоусов, промытые и высушенные	16 шт.
белый перец	
тонкие сухие хлебные крошки	2 ст. л.
молоко	100 мл
сметана	1/4 л

Разогрейте плиту до 200° С. Опустите соломку в холодную воду, чтобы не обесцветилась. На сковороде подогреть 30 г сливочного масло и овощное масло. Положите лук и жарьте 10 мин, помешивая, пока он не станет мягким, но не коричневым.

Смажьте маслом форму на 1,5—2 л. Просушите картофель и оботрите полотенцем. Выложите на дно слой картофеля, затем слои лука, анчоусов, так несколько раз, закончить картофелем. Каждый слой слегка посыпьте белым перцем. Сверху положите хлебные крошки и оставшееся сливочное масло.

В маленьком ковшике подогрейте молоко со сметаной, пока смесь слегка не закипит, затем вылейте ее на блюдо. Выпекайте в плите 45 мин, пока картофель не станет мягким, а жидкость не впитается.

Репа в сидре

На 6 порций

молодая, лучше круглая репа, очищенная	1 кг
сливочное масло	30 г
телячий бульон	300 мл
сидр	300 мл
желток	1 шт.
соль	

Начинка

постная свинина, мелко порезанная или пропущенная через мясорубку	250 г
бекон, мелко порезанный	125 г
луковица шалота, мелко порезанная	1 шт.
перемешанные эстрагон, петрушка, тимьян и покрошенный лавровый лист	1 ч. л.
перец	
четыре специи (обычно используют смесь толченых перца, мускатного ореха, гвоздики и корицы или имбиря)	
яйцо	1 шт.

Вырежьте середину из репы: если она длинная, с помощью ножика для вырезания середины яблока, если круглая — обычным ножом. Бланшируйте ре-

пу и ее середину в кипящей воде 5 мин. Высушите репу и сделайте пюре из середины.

Сделайте начинку, смешав свинину, бекон, шалот и травы. Приправьте перцем, *четырьмя специями* и вбейте яйцо.

Заполните репу начинкой. Растопите масло в глубоком тяжелом ковшике и обжарьте репу. Добавьте бульон и сидр и варите на слабом огне под крышкой 1 ч. За 15 мин до подачи на стол добавьте пюре.

Фаршированную репу выложите на теплое блюдо. Уменьшите жидкость и свяжите ее желтком. Посолите соус по вкусу. Полейте репу соусом и подавайте.

Ароматная запеканка из репы

На 4 порции

тертая репа	150 г
пастеризованное молоко	3/4 л
яйца, слегка взбитые	3 шт.
соль, перец, тертый мускатный орех	
тертый лук, мелко порезанная петрушка, мелко порезанный сладкий зеленый перец	по 1 ч. л.
сливочное масло, растопить	40 г
сахар	1/2 ч. л.

Перемешайте репу и молоко с яйцами и приправьте по вкусу. Крепко взбейте смесь и добавьте лук, петрушку, сладкий перец и в конце масло. Выложите в смазанное маслом блюдо на 1,25 л, посыпьте сверху сахаром и выпекайте в разогретой до 170° С плите 40—45 мин. Подавайте сразу в форме.

Запеканка из репы

Подобным образом можно приготовить редьку или свеклу.

На 4 порции

нежная репа, очищенная и потертая на средней терке	750 г
сливочное масло	125 г
соль и перец	
сметана	150 мл
свежие хлебные крошки	20 г

Растопите на сковороде 60 г масла. Положите репу, посолите и готовьте на слабом огне, помешивая, 10 мин. Выложите в смазанную маслом форму, сверху вылейте сметану и хорошо поперчите. Растопите оставшееся масло, положите хлебные крошки и слегка поджарьте. Посыпьте ими запеканку и пеките при 190° С 30 мин, до образования золотистой корочки.

Суфле из репы

На 4 порции

репа, потертая	175 г
сливочное масло	40 г
поджаренные хлебные крошки	2—3 ст. л.
средняя луковица, мелко порезанная	1 шт.
простая мука	1 ст. л.
сухая горчица	2 ч. л.
хрен, тертый	2 ч. л.
молоко	300 мл
яйца, белки отделить от желтков	4 шт.
соль и перец	
лишний белок (по желанию)	1 шт.

Разогрейте плиту до 190° С. Смажьте форму для суфле (15 см длиной) и посыпьте 1 ст. л. хлебных крошек. Наклоните блюдо, чтобы крошки равномерно рассыпались и прилипли к маслу.

Растопите 30 г масла, положите репу и лук и жарьте, помешивая, пока слегка не подрумянятся.

Вмешайте муку, горчицу и хрен. Уберите с огня и смешайте с молоком. Поставьте обратно на плиту, доведите до кипения и готовьте, помешивая, пока не загустеет. Остудите и переложите в большую миску. Смешайте с желтками и приправами. Взбейте белки и аккуратно перемешайте с остальной массой. Быстро переложите в форму и посыпьте сверху хлебными крошками. Выпекайте 35 мин.

Пастернак с грецкими орехами во фритюре

Некоторые считают, что пастернак не сочетается с орехами. Напротив, к пастернаку очень подходят и грецкие, и миндальные, и лесные орехи.

На 6 порций

пастернак	1 кг
большие яйца	2 шт.
мука	1 ч. л.
сливочное масло, растопленное	90 г
молоко	150—170 мл
соль и черный перец	
очищенные грецкие орехи	125 г
масло для фритюра	

Почистите и отварите пастернак обычным образом. Когда овощи станут мягкими, сделайте пюре, удалив жесткие части сердцевины. Смешать с яйцами, мукой, маслом и молоком до получения однородной массы. Приправьте и добавьте орехи.

Подогрейте масло во фритюрнице до 180—190° С. Положите несколько ложек массы (в каждой ложке должен быть кусочек ореха). Когда фриты станут темно-золотистыми, вынуть их шумовкой. Просушите на бумажном полотенце и подавайте на стол.

Суфле из пастернака и грибов

На 6 порций

пастернак, помытый	750 г
грибы (шампиньоны), порезанные	125 г
чеснок, порезанный	1 зубчик
сливочное масло	125 г
сметана	2 ст. л.
желток	4 шт.
соль и перец	
белок, взбитый	4 шт.

Отварите пастернак. Тем временем обжарьте в масле шампиньоны и чеснок. Очистите сваренный пастернак и сделайте пюре. Добавьте грибы с луком, сметану и желтки. Приправьте и аккуратно перемешайте с белками.

Выложите в смазанную маслом форму для суфле (на 1 л) и выпекайте в разогретой до 220° С плите около 20 мин, пока оно не поднимется и не подрумянится. Подавайте сразу.

Запеканка из корневого сельдерея

На 2 порции

корневой сельдерей, очищенный и разрезанный на 4 части	500 г
сливочное масло	90 г
соль	
вода	6 ст. л.
тертый «пармезан» или «грийер»	60 г

Положите в ковшик 30 г масла, порезанный сельдерей, соль и влейте воду. Варите под крышкой на слабом огне 45 мин, несколько раз переворачивая овощи.

Просушите сельдерей, а жидкость сохраните. Смажьте глубокий противень для запеканки 30 г сливочного масла, слегка посыпьте сыром и выложите сельдерей. Выпарите жидкость и полейте овощи получившимся соусом. Растопите оставшееся масло. Высыпьте на сельдерей оставшийся сыр и полейте маслом. Выпекайте в разогретой до 220° С духовке 10 мин, чтобы корочка слегка подрумянилась.

Запеканка из пюре корневого сельдерея

На 4 порции

корневой сельдерей, порезанный дольками	3 шт.
картофель, порезанный дольками	250 г
соль	
сливочное масло	75 г
молоко	100 мл
тертый «пармезан»	2 ст. л.
сухие хлебные крошки	1 ст. л.

Сварите в слегка подсоленной воде сельдерей и картофель. Слейте овощи и сделайте пюре, а жидкость сохраните. Растопите в ковшике 60 г масла, положите овощное пюре и варите несколько минут, помешивая. Влейте молоко и столько жидкости, чтобы получилось жидкое пюре. Смажьте форму и выложите пюре. Посыпьте сыром, хлебными крошками и порезанными кусочками оставшегося масла. Поставьте в горячую (220° С) духовку и выпекайте 15 мин, пока не образуется румяная корочка. Подавайте с жареными сосисками.

Тушеный топинамбур

На 3—4 порции

топинамбур, очищенный и крупно порезанный	750 г
средняя луковица, мелко порезанная	1 шт.
оливковое масло	2 ст. л.
соль, перец и тертый мускатный орех	
чеснок	2 зубчика
букет гарни	1 шт.
красное вино	150 мл
вода	150 мл

В жаростойкой посуде поджарьте лук в масле. Положите топинамбур, чеснок, букет гарни. Закройте крышкой и тушите 15 мин, временами встряхивая посуду. Влейте воду с вином. Варите без крышки на сильном огне, пока жидкость частично не испарится. Закройте крышкой и варите на очень слабом огне 1 ч.

Морковь в сметане

Этот рецепт предназначен для нежной молодой моркови. Зрелую морковь следует порезать тонкими дольками или соломкой.

На 4 порции

морковь; молодую оставьте целой, а зрелую порезать соломкой по 2,5 см	500 г
вода	4 ст. л.
сливочное масло	15 г
соль и перец	
мелко порезанные *нежные травы*	2 ст. л.
жидкая сметана	100 мл
желток	2 — 3 шт.

Положите в ковшик морковь, масло и воду. Приправьте солью, перцем и *нежными травами*. Варите без крышки на слабом огне. Через 10—15 мин, когда морковь наполовину приготовится, перемешайте со сметаной и продолжайте аккуратно варить, пока морковь не станет мягкой. В отдельной миске смешайте ложку горячего соуса из ковшика со слегка взбитыми желтками и добавьте их в ковшик. Тщательно перемешайте и подогрейте, не доводя до кипения. Подавайте сразу.

Морковь с сыром

На 4 порции

морковь среднего размера, порезанная тонкими кружками	10—12 шт.
сливочное масло	30 г
соль и свежий толченый перец	
сухой сыр марсала	5 ст. л.

Масло растопите в ковшике с плотно закрывающейся крышкой. Положите морковь и готовьте на медленном огне 2 мин, помешивая. Слегка приправьте солью и перцем. Добавьте сыр, плотно закройте и варите на слабом огне 10—15 мин, пока не станет мягкой.

Жареная морковь

На 4 порции

морковь, порезанная по диагонали кусочками 5 мм	500 г
соль	
оливковое масло	2 ст. л.
мука, приправленная солью и перцем	2 ст. л.
йогурт, подогретый	300 мл
семена тмина	1/2 ч. л.

Отварите морковь в соленой воде. Когда она станет довольно мягкой, слейте воду, просушите и немного охладите. Подогрейте масло на сковороде, обваляйте морковь в муке и обжарьте в масле до коричневатого цвета. Разложите морковь на теплом блюде, вылейте сверху йогурт и посыпьте семенами тмина.

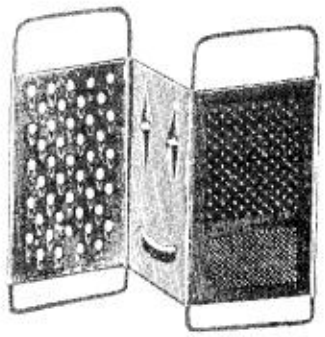
Суфле из корнеплодов

На 4 порции

репа, пастернак или топинамбур, порезанные кубиками	500 г
сливочное масло	75 г
мука	75 г
молоко	150 мл
порезанная петрушка	2 ст. л.
соль и перец	
яйца, отделить белки от желтков	4 шт.

Отварите овощи, чтобы стали мягкими, слейте (воду сохраните), просушите и сделайте пюре. Смажьте 15 г масла форму для суфле (на 1,25 л). Сделайте густой соус: растопите в ковшике оставшееся масло, смешайте с мукой, добавьте молоко и 150 мл оставшейся от варки воды. Добавьте овощное пюре, петрушку, приправьте солью и перцем по вкусу. Снимите ковшик с огня. Смешайте с желтками. Взбейте белки. Аккуратно перемешайте.

Выложите массу в форму для суфле, готовьте 20 мин в разогретой до 200° С плите.



Козелец в масляном соусе

На 6—8 порций

козелец	1 кг
мука	1 ст. л.
винный уксус	2 ст. л.
молоко	200 мл
соль	

Соус

луковица, мелко порезанная	1 шт.
сливочное масло	40 г
мука	40 г
мясной или овощной бульон	1/4 л
молоко	1/2 л
соль	
тертый мускатный орех	1/8 ч. л.
лимонный сок	1 ст. л.
сметана	2 ст. л.
желток	1 шт.

Подготовьте миску холодной воды с мукой и уксусом. Очистите козелец и порежьте соломкой по 3 см длиной, положив затем в миску, чтобы сохранить от почернения. В кастрюлю вылейте молоко и 1 л подсоленной воды, доведите до кипения, положите козелец и варите до готовности — около 15 мин. Просушите козелец, положите в жаропрочную посуду и сохраните в тепле.

В ковшике поджарьте лук в масле, добавьте муку, вмешайте бульон, молоко, доведите до кипения, помешивая. Уменьшите огонь и варите до загустения, помешивая. Добавьте соль, мускат, лимонный сок. Протрите соус через сито и вылейте на козелец. Закройте посуду и варите на медленном огне до готовности — 40 мин. Непосредственно перед подачей на стол перемешайте желтки со сметаной и добавьте их в блюдо, не доводя до кипения.

Жареный козелец

Этот рецепт взят из классической кулинарной книги XIX в. и немного адаптирован.

На 4 порции

козелец, промытый	750 г
соль	
сливочное масло	15 г
белый уксус или лимонный сок	2 ст. л.
масло для фритюра	
тесто для кляра *(см. стр. 166)*	

Аккуратно очистите темную кожу козельца и положите в холодную воду, чтобы предохранить от почернения. Порежьте на кусочки по 8—10 см и положите в большое количество кипящей воды, добавьте немного соли, масло и уксус или лимонный сок. Толстый козелец будет вариться от 45 мин до 1 ч, готовность следует попробовать вилкой через 30 мин. Если овощи мягкие, выньте и просушите их в ткани.

Подогрейте масло для фритюра. Окуните порезанный козелец в тесто. Вынимайте по одному кусочку из теста и кладите в масло. Когда слегка подрумянится, выньте и просушите. Разложите на блюде, слегка посолите и сразу подавайте.

Маринованный козелец во фритюре

На 4 порции

козелец	750 г
холодная вода, смешанная с 100 мл белого винного уксуса	3—4 л
сливочное масло	15 г
соль и зерна перца	
лимонный сок или белый винный сок	1 ст. л.
тесто для кляра *(см. стр. 166)*	
масло для фритюра	

Маринад

белый винный уксус	4 ст. л.
соль и перец	

Очистите козелец и сразу положите в холодную воду с уксусом, чтобы он не почернел. Выньте, положите в ковшик, залейте водой, добавьте масло, приправы, лимонный сок или уксус. Варите на слабом огне 1 ч, просушите. Полейте козелец уксусом и посыпьте приправами для маринада. Оставьте на 2—3 ч.

Тем временем приготовьте тесто для кляра. Разогрейте масло. Обваляйте козелец в кляре и обжарьте во фритюре до золотистого цвета. Хорошо просушите.

Козелец в мясном соусе

На 4 порции

козелец, очищенный и опущенный в воду с уксусом	750 г
сливочное масло	30 г
мука	2 ст. л.
говяжий или телячий бульон	1/2 л
обезжиренный сок от жареного мяса	4 ст. л.

В ковшике растопите масло, размешайте муку и варите 1—2 мин. Добавьте бульон, перемешайте, затем подлейте мясной сок. Просушите козелец, положите в ковшик, варите без крышки на сильном огне 20 мин, пока он не станет нежным. Если в конце соус останется слишком жидким, выньте козелец и выложите на блюдо. Соус сгустите на сильном огне, помешивая, полейте козелец и подавайте на стол.

Свекла по-русски

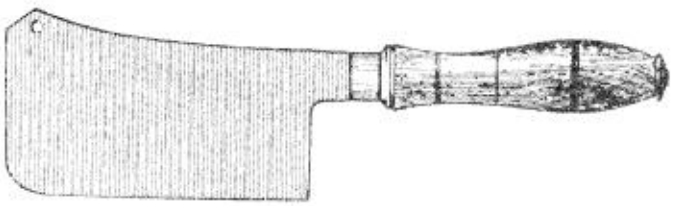
На 4 порции

некрупная свекла	750 г
соль	
винный уксус	1—2 ст. л.
семена тмина	1 ст. л.
говяжий бульон	1/4 л
маленький лук	125 г
сливочное масло	15 г
мука	1 ст. л.
белый перец	
сахар	1/2 ч. л.
мелко потертый хрен	1 ч. л.
сметана	2 ст. л.

Тщательно вымойте свеклу, но не повредите кожу, иначе красный сок вытечет при варке. Положите в слегка соленую воду и варите под крышкой от 1 до 2,5 ч, в зависимости от размера. Остудите в воде и просушите. Очистите и порежьте тонкими ломтиками. Разложите на блюде, полейте уксусом и оставьте в маринаде.

Тем временем положите в бульон семена тмина, лук и варите 15 мин до готовности лука. Выньте луковицы. Растопите масло в жаропрочной посуде. Добавьте муку, размешайте и жарьте до золотистого цвета. Влейте бульон, помешивая, и варите на медленном огне 30 мин.

Положите в соус свеклу с маринадом и лук. Посыпьте перцем, сахаром и хреном. Добавьте сметану и хорошо перемешайте. Подавать можно с вареным мясом теленка или барашка и картофелем.



Свекла, тушенная дольками

На 2—3 порции

большая свекла, очищенная и порезанная дольками	1 шт.
лярд или сливочное масло	30 г
лук, мелко порезанный	2 шт.
чеснок, порезанный тонкими дольками	1 зубчик
мука	2 ч. л.
винный уксус	1 ст. л.
куриный или телячий бульон	150 мл
соль и перец	

Растопите жир в жаропрочной глиняной посуде и поджарьте лук с чесноком на слабом огне. Добавьте свеклу и жарьте до коричневатого цвета, затем посыпьте дольки с обеих сторон мукой. Перемешайте свеклу, пока мука не станет коричневатой, добавьте уксус и бульон.

Приправьте солью и перцем. Закройте посуду и варите на слабом огне 25 мин, пока свекла не будет готова. Подавайте горячей.

Стручки и зерна

Зеленые бобы на пару

На 2—4 порции

бобы лима	350 г
маленькая луковица	1 шт.
сливочное масло	10 г
порезанный свежий корень имбиря	2 ч. л.
соль	1/2 ч. л.
толченые семена фенхеля	

Порежьте бобы по диагонали на кусочки по 1 см. Лук порежьте на кусочки такого же размера. Доведите до кипения несколько ложек воды, смешанных с маслом. Положите бобы, лук, имбирь, приправьте солью и щепоткой семян фенхеля. Хорошо перемешайте. Плотно закройте и дайте бобам свариться на пару 5—7 мин. Жидкость должна испариться. Если нет, увеличьте огонь и встряхните сковороду. Подавайте очень горячим. Не переваривайте бобы — они должны быть *аль денте*.

Зеленые бобы с чесноком

На 6 порций

зеленые бобы, очищенные и порезанные кусками по 3 см	600 г
оливковое масло	6 ст. л.
чеснок, порубленный лезвием ножа	6 зубчиков
свежие хлебные крошки	200 г
соль и перец	

Разогрейте на сковороде оливковое масло, положите чеснок. Когда он станет слегка прозрачным, добавьте бобы и перемешайте деревянной ложкой.

Масло должно оставаться очень горячим. Когда бобы станут темно-зелеными, добавьте хлебные крошки и быстро перемешайте, чтобы крошки не подгорели. Быстро переложите на теплое блюдо, посолите и поперчите по вкусу и подавайте.

Бобы лима в яичном соусе

На 4 порции

бобы лима	500 г
яйца	2 шт.
уксус	1 ст. л.
шалот, очень мелко порезанный	2 шт.
чеснок, очень мелко порезанный	1 зубчик
соль и перец	
петрушка, нарезанная	1/2 ст. л.

Отварите бобы в соленой воде, пока не станут слегка нежными. Слейте бобы, но оставьте в кастрюле 1 ст. л. воды. Положите в кастрюлю яйца и уксус и взбейте. Вылейте смесь на бобы, добавьте шалот и чеснок, соль и перец. Перемешайте на слабом огне, пока бобы не покроются полностью густым соусом. Подавайте, посыпав сверху резаной петрушкой.

Бобы, груши и бекон

На 6 порций

бобы лима, очищенные и порезанные	500 г
зрелые груши, почищенные и порезанные дольками	6 шт.
вода	100 мл
тонкая лимонная корка	1 шт.
соль	1 ч. л.
ломтики бекона	6 шт.
сахар	60 г
уксус	2 ст. л.
лимонный сок	1 ч. л.

Положите дольки груши в ковшик вместе с водой и лимонной кожурой. Варите на слабом огне 15 мин без крышки. Добавьте бобы, соль и варите дальше.

Тем временем поджарьте на сковороде бекон. Готовые ломтики просушите на бумажном полотенце. В жир от бекона на сковороду добавьте сахар, уксус и лимонный сок. Варите на слабом огне 3 мин. Полейте соусом бобы с грушами и готовьте до мягкого состояния. Порежьте бекон и добавьте в бобы непосредственно перед подачей на стол.

Бобы лима с луком

На 4 порции

бобы лима	500 г
луковицы, разрезанные вдоль пополам и порезанные ломтиками поперек	2 шт.
оливковое масло	3—4 ст. л.
порезанные петрушка и валлийский или зеленый лук	по 1 ст. л.
соль и свежий толченый перец	
уксус	1 ст. л.

Вскипятите воду в большой кастрюле, положите бобы и обваривайте в течение 4—10 мин, пока они не станут мягкими. Слейте. В ковшике подогрейте масло и обжарьте лук до золотистого цвета. Добавьте бобы и жарьте 5—10 мин. Всыпьте петрушку, валлийский лук, соль, перец и жарьте, помешивая, 1—2 мин. Выложите на теплое блюдо. Влейте на сковороду уксус, перемешайте с остатками соуса и вылейте на бобы. Подавайте сразу.

Бобы лима

Рецепт взят из кулинарной книги 1922 г., авторство которой обычно приписывается писателю и кулинару Лео Лагье.

На 4 порции

бобы лима, почищенные, обрезанные, обваренные и высушенные	500 г
оливковое масло	3 ст. л.
филе анчоусов, вымоченное и просушенное	4 шт.
чеснок, порубленный	1 зубчик
уксус	1 ст. л.

Разогрейте масло на сковороде. Положите анчоусы и чеснок и вилкой покрошите их и перемешайте с маслом на слабом огне. Добавьте бобы и жарьте на сильном огне, пока не прожарятся, в последний момент добавьте уксус.

Зеленые бобы в соусе из сметаны и помидоров

На 6 порций

бобы лима, очищенные и разрезанные по диагонали пополам	500 г
сливочное масло	60 г
большая луковица, порезанная пополам, а затем тонкими дольками	1 шт.
сладкий перец среднего размера, порезать и почистить	1 шт.
большие помидоры, без кожицы и семян, порезанные	2 шт.
мелко порезанный свежий базилик	2 ст. л.
сметана	150—200 мл
соль и свежий толченый черный перец	

Положите бобы в слегка посоленную кипящую воду. Варите без крышки 5—10 мин, пока они не станут чуть мягковатыми. Слейте и отставьте в сторону.

В тяжелом ковшике растопите масло на среднем огне. Положите лук, сладкий перец и жарьте, помешивая, чтобы овощи стали мягкими, но не коричневатыми. Добавьте помидоры, базилик и жарьте, мешая, еще 2 мин. Добавьте бобы, перемешайте, уменьшите огонь и оставьте еще на 2 мин. Перемешайте сметану с перцем и солью и аккуратно смешайте с овощами. Приправьте по вкусу. Выложите на подогретое глубокое блюдо и подавайте сразу.

Кукуруза, сваренная целиком

На 4—6 порций

очень свежие початки кукурузы, оборвать листья и волокна, верхушки обрезать	8—12 шт.
сливочное масло	
соль	
перец	

Положите початки кукурузы в большую кастрюлю и залейте большим количеством воды. Не надо добавлять соль, потому что тогда зерна станут жестче. Варите под крышкой 6—10 мин, пока зерна не размягчаться. Для молодых початков прямо с поля требуется меньше времени. Подавайте вместе с плошками масла и небольшими солонками для каждого. Многие предпочитают кукурузу без перца, но перечницу все же следует поставить на стол.

Кукуруза, жаренная по-индонезийски

На 4 порции

свежие вареные зерна кукурузы	250 г
маленькая луковица, мелко порезанная	1 шт.
стебель сельдерея, мелко порезанный	1 шт.
порезанные свежие листья кориандра	2 ст. л.
соль	1/2 ч. л.
яйцо, слегка взбитое	1 шт.
мука	1 ст. л.
арахисовое масло	3 ст. л.

В глубокой миске хорошо перемешайте все ингредиенты, кроме масла.

Разогрейте масло в *воке* глубиной 30 см или в ковшике. Положите овощную смесь и жарьте, помешивая, на сильном огне 5 мин, пока овощи не подрумянятся.

Мексиканский пудинг из кукурузы

На 6 порций

свежие зерна кукурузы	300 г
яйца, слегка взбитые	2 шт.
молоко	300 мл
помидоры, без кожицы и семян, порезанные	250 г
маленькая луковица, мелко порезанная	1 шт.
сладкий зеленый и красный перец, очищенный и порезанный	по 1 шт.
зрелые оливки без косточек (по желанию)	75 г
соль	1 ч. л.
перец и паприка	по 1/4 ч. л.
порошок чили	1/8 ч. л.
желтая маисовая мука	175 г
сливочное масло	125 г

В глубокой миске смешайте все ингредиенты, кроме масла и муки. Потом добавьте муку и хорошо перемешайте большой ложкой.

Смажьте небольшим количеством масла форму (на 1,5 л). В маленькой миске растопите оставшееся масло и вылейте в кукурузную смесь. Хорошо перемешайте. Выложите смесь в форму и выпекайте в разогретой до 170° С плите 1 ч, чтобы пудинг стал твердым.

Кукурузный пудинг

На 4 порции

нежные свежие кукурузные зерна	350 г
молоко	1 л
яйца, слегка взбитые	3 шт.
тертое почечное (нутряное) сало	30 г
сахар	1 ст. л.
сливочное масло, порезанное маленькими кусками	30 г

Положите зерна в тяжелый ковшик. Добавьте молоко, смешанное с яйцами, салом, сахаром и маслом. Готовьте на слабом огне, временами помешивая, пока смесь не загустеет. Переложите в жаростойкую посуду и выпекайте в разогретой до 150° С плите около 2 ч.

Фасоль в красном вине

Блюдо можно приготовить заранее и разогреть. Вместо свежих зерен можно взять и сухие, для этого их следует вымочить в теплой воде 2 ч, а время готовки увеличить до 1 ч.

На 4 порции

свежая белая фасоль, очищенная	750 г
соль	
средняя луковица, воткнуть в нее 1 гвоздику	1 шт.
маленькая морковь	1 шт.
небольшой букет гарни	1 шт.
шалот, порезанный	3 шт.
сливочное масло	80 г
красное вино	200 мл
чеснок, порезанный	1 небольшой зубчик
перец	
порезанная петрушка (по желанию)	2 ст. л.

Положите фасоль в кастрюлю с кипящей соленой водой. Доведите опять до кипения и снимите накипь. Добавьте лук, морковь, букет гарни и варите 30 мин.

В ковшике поджарьте шалот с половиной масла, добавьте вино и готовьте, пока жидкость не испарится. Оставьте несколько ложек воды из-под фасоли. Слейте фасоль и положите в ковшик вместе с порезанным чесноком. Варите на медленном огне 10 мин, приправьте.

Добавьте оставшееся масло, порезанное маленькими кусочками (размером с орех). Встряхните ковшик, чтобы масло равномерно распределилось. Фасоль должна покрыться масляным соусом. Если нужно, добавьте несколько ложек оставшейся после варки воды. Посыпьте нарезанной петрушкой и подавайте на стол.

Тушеный горох

Этот рецепт XVIII в. из Суррея является одним из самых удачных способов приготовления гороха в сезон.

На 4 порции

очищенный горох	200 г
сливочное масло	15 г
сахарная глазурь	1 ч. л.
соль	1/4 ч. л.
листья мяты	12 шт.
черный перец	

Положите горох в емкость на 1 кг с плотно закрывающейся крышкой. Добавьте масло, сахар, соль, мяту и чуть-чуть черного перца. Плотно закройте крышку и опустите в кастрюлю с кипящей водой, так чтобы вода доходила до середины. Попробуйте через 30 мин. Молодой горох будет уже готов, а старый придется готовить дольше.

Горох по-домашнему

На 4 порции

молодой горох, очищенный	2 кг
сливочное масло	60 г
букет из петрушки и зеленого лука	1 шт.
латук, очищенный и порезанный на 4 части	1 шт.
сахар	1 ч. л.
соль	
желток	1 шт.
сметана	200 мл

Положите горох в миску с маслом, латуком, петрушкой и луком. Готовьте под крышкой на очень слабом огне 40 мин, пока не выпарится вся вода. Добавьте сахар и соль. Перемешайте желтки со сметаной и добавьте в горох. Мешайте полученную массу в течение нескольких минут, затем подавайте.

Горох с ветчиной

На 4 порции

горох, очищенный	1,5 кг
сливочное масло	60 г
маленькая луковица, мелко порезанная	1 шт.
соль и перец	
горячая вода или куриный, говяжий или телячий бульон	150 мл
сахар (по желанию)	
ветчина, порезанная полосками	100 г
треугольники из хлеба, поджаренные в сливочном масле (по желанию)	

Растопите масло в ковшике и потушите лук на слабом огне, чтобы он начал менять цвет. Добавьте горох, соль и перец и влейте воду или бульон. Варите без крышки на сильном огне 10 мин, пока горох не станет мягким. Если горох не молодой и не сладкий, то добавьте щепотку сахара. За 2 мин до конца положите ветчину и хорошо перемешайте. Смесь гороха и ветчины будет очень эффектно выглядеть на красивом блюде. По желанию, можно украсить поджаренными треугольниками из хлеба. Подавайте очень горячим.

Зеленый горошек из Пуату

На 4 порции

горох, почищенный	1 кг
сливочное масло	50 г
средние луковицы, мелко порезанные	3 шт.
порезанная петрушка	2 ст. л.
тимьян и чабер	по 1 веточке
порезанный иссоп	1 ч. л.
кусочки сахара	1—2 шт.
сердцевина латука, потертая	1 шт.
соль и перец	

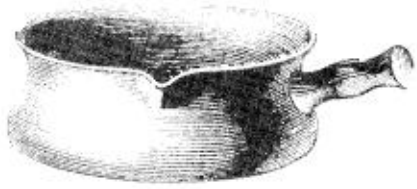
Растопите масло и положите горох, лук, петрушку, тимьян, чабер и иссоп. Тушите несколько минут, добавьте сахар и латук. Залейте кипящей водой (чтобы она закрыла овощи), приправьте солью и перцем. Варите на слабом огне под крышкой 30 мин.

Огородные бобы с беконом

На 4 порции

очищенные, молодые огородные бобы	600 г
постный бекон, порезанный кусочками	150 г
мелко порезанный лук	2 ст. л.
лярд	75 г
соль и перец	
вода	3—4 ст. л.

Потушите бекон с луком в лярде, пока лук не поджарится. Добавьте бобы. Приправьте солью и слегка перцем, влейте несколько ложек воды и готовьте на сильном огне несколько минут, пока бобы не станут мягкими. Подавайте горячим.



Пюре из огородных бобов

На 4 порции

большие свежие огородные бобы, почищенные	2,5 кг
сливочное масло	60 г
молоко	150 мл
весенний чабер	1 шт.
соль	
сахар	1/2 ч. л.
сметана	2—3 ст. л.
ломтики хлеба, корку обрезать, разрезать на 8 треугольников и поджарить в сливочном масле	2 шт.

В тяжелом ковшике растопите 30 г масла и потушите несколько минут бобы. Влейте молоко, добавьте чабер, соль, сахар, закройте и варите на медленном огне 20 мин. Когда бобы сварятся, протрите их через сито. Выложите пюре в огнеупорную посуду и подогрейте, помешивая, чтобы не подгорело. Затем уберите с огня и вмешайте сметану и оставшееся масло. Подавайте, украсив поджаренным хлебом.

Огородные бобы с чабером

Зимний чабер — традиционная приправа для огородных бобов. Авторы этого рецепта советуют добавить ложку чабера к готовому блюду. С молодых бобов после удаления стручков можно не снимать кожуру, но со зрелых ее следует удалить, иначе бобы будут жесткими.

На 4—6 порций

молодые огородные бобы, очищенные	2 кг
букет зимнего чабера	1 шт.
сливочное масло, порезанное маленькими кусочками	60 г
порезанный зимний чабер	1 ст. л.

Варите бобы в кипящей соленой воде с чабером. Когда бобы приготовятся, через 2—10 мин, в зависимости от размера, слейте воду и выньте чабер. Поджарьте в той же посуде бобы, чтобы испарилась вся жидкость. Уберите с огня, добавьте масло и хорошо перемешайте, аккуратно, чтобы бобы не развалились. Подавайте на теплом блюде, посыпав порезанным чабером.

Мягкие овощи

Жареные баклажаны

На 2 порции

баклажаны среднего размера, очищенные, порезанные дольками по 1 см толщиной	300 г
мука	
яйцо, слегка взбитое	1 шт.
оливковое масло	100—200 мл

Обваляйте баклажанные дольки в муке и опустите во взбитое яйцо. Разогрейте масло на сковороде и поджарьте дольки на среднем огне до коричневато-золотистого цвета (по 5—6 мин с каждой стороны).

Пюре из баклажанов

На 4 порции

баклажаны, очищенные и порезанные кубиками по 2,5 см	1 кг
оливковое масло	4—6 ст. л.
чеснок, мелко порезанный	2 зубчика
соль и черный перец	по 1/2 ч. л.
паприка	1 ч. л.

Варите баклажаны на пару в дуршлаге над кипящей водой 30 мин. Разогрейте масло в широкой сковороде и положите баклажаны вместе с прочими ингредиентами. Жарьте, помешивая, на среднем огне 10 мин, пока овощи не превратятся в пюре. Подавайте сразу, горячим.

Фаршированные баклажаны с сосновыми орехами

Легенда гласит, что некий мусульманский святой упал в обморок от одного лишь аромата этого блюда, поэтому оно и называется Имам Байилди, что в переводе с турецкого звучит «имам обалдел».

На 6 порций

небольшие баклажаны	3 шт.
нарезанная петрушка	2 ст. л.
сосновые орехи	30—40 г
Начинка	
оливковое масло	6 ст. л.
лук, тонко порезанный колечками	2 луковицы
сладкий зеленый перец, почищенный, порезанный тонкими полосками	1 шт.
чеснок, мелко порезанный	1 зубчик
соль	1,5 ч. л.
свежий тертый черный перец	1/8 ч. л.
сахар	1/2 ч. л.
эстрагон	1/4 ч. л.
помидоры среднего размера, очищенные от кожи и семян, порезанные кусками и обсушенные	4 шт.
свежий лимонный сок	2 ст. л.

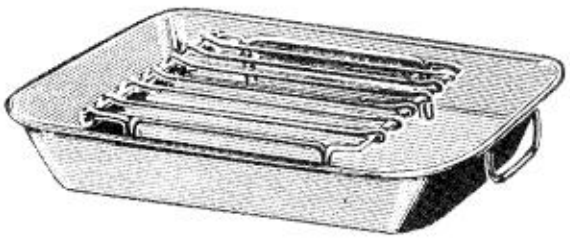
Положите баклажаны в ковшик и залейте кипящей водой. Варите без крышки на сильном огне 5 мин. Выньте деревянной ложкой, аккуратно, чтобы не повредить кожуру. Положите в холодную воду, чтобы они быстро остыли.

Разрежьте баклажаны вдоль пополам. Сделайте круглый надрез в каждой половинке (до кожуры должен остаться 1 см). В середине сделать косые надрезы, не доходящие до дна тоже на 1 см. Выньте ложкой порезанную мякоть.

Разложите половинки на полотенце кожурой вверх. Остудите. Они станут несколько мягкими и бесформенными, но фаршированные будут выглядеть прекрасно.

На большой сковороде подогрейте 3 ст. л. масла и потушите лук и перец 5 мин, пока они не станут чуть мягкими. Добавьте чеснок и порезанные баклажаны; закройте крышкой и готовьте, временами помешивая, пока баклажаны не станут нежными, 7 мин. Всыпьте соль, перец, сахар и эстрагон, перемешайте и готовьте еще 2 мин. Уберите с огня и аккуратно перемешайте с помидорами.

Переложите смесь в глубокую миску. Добавьте оставшиеся 3 ст. л. масла и лимонный сок, перемешайте. Хорошо остудите — по крайней мере, 4 ч. Непосредственно перед подачей на стол промокните половинки изнутри салфеткой и разложите начинку по формам. Посыпьте каждую половинку петрушкой и орехами.



Баклажаны на гриле

На 4 порции

большие баклажаны, разрезанные пополам	2 шт.
соль, свежий молотый перец, тертый мускатный орех	
оливковое масло	6—8 ст. л.

Острым кончиком ножа сделайте диагональные надрезы на половинках баклажана, аккуратно, чтобы не повредить кожу. Приправьте солью, перцем, мускатом и жарьте на гриле на слабом жару 30 мин, временами поливая маслом, пока они не станут нежными.

Запеченные баклажаны с беконом и чесноком

Этот рецепт с Каталонского побережья Франции, возможно, является лучшим способом приготовления баклажанов.

На 4 порции

баклажаны среднего размера	4 шт.
бекон, порезанный маленькими кусочками	125 г
чеснок, очищенный	16 зубчиков
соль и перец	
майоран или базилик	
оливковое масло	4 ст. л.

В каждом целом, неочищенном баклажане сделайте два продольных ряда небольших надрезов. Положите в них кусочки бекона и чесночные зубчики, обваленные в соли, перце и базилике или майоране.

Положите баклажаны в посуду для запекания, политую небольшим количеством оливкового масла, закройте и запекайте в нежаркой духовке (170° С) 1 ч.

Их подают отдельным блюдом. Баклажаны также хороши холодные, разрезанные пополам и чуть политые свежим оливковым маслом.

Овощная муссака

На 6—8 порций

баклажаны, 1 кг оставить целыми, 1 кг — порезать по диагонали дольками по 1 см толщиной	2 кг
соль	
оливковое масло	1/4 л
большие луковицы, порезанные	2 шт.
сливочное масло	60 г
зрелые помидоры, снять кожицу и порезать	3 шт.
соус бешамель *(см. стр. 164)*	3/4 л
перец	
толченая корица	
тертые «пармезан» и «грийер»	по 125 г
яйца	3 шт.

Посолите баклажанные дольки и оставьте на 30 мин. Промойте и высушите. Слегка поджарьте в

оливковом масле. Просушите на бумажном полотенце.

Остальные баклажаны запеките в духовке, разогретой до 180° С, в течение 45 мин, пока они не станут мягкими. Отложите в сторону, чтобы остудились.

Потушите лук в сливочном масле до бледно-золотистого цвета. Очистите и растолките остывшие печеные баклажаны. Смешайте их, помидоры, тушеный лук и 2 ложки бешамеля. Приправьте солью, перцем и щепоткой корицы.

Смажьте сливочным маслом форму для запекания. Уложите, чередуя, баклажанные дольки и баклажанную смесь, посыпая каждый слой тертым сыром. Оставьте немного сыра для верха.

Взбейте яйца с бешамелем и вылейте сверху. Посыпьте сыром. Выпекайте в разогретой до 180° С духовке 30 мин до образования золотой корочки.

Баклажанные сандвичи

На 4—6 порций

баклажаны, порезанные по диагонали дольками по 1 см	1 кг
соль	
сухие хлебные крошки	125 г
тертый «пармезан»	30 г
нарезанная петрушка	4 ст. л.
колбаса мортаделла, порезанная тонкими ломтиками	250 г
сыр проволон, порезанный тонкими ломтиками	250 г
яйца	2 шт.
оливковое масло	4 ст. л.

Хорошо посолите баклажанные дольки, придавите тарелкой с грузом и оставьте на 1 ч. Смойте соль и высушите на бумажном полотенце. Отложите в сторону. Разогрейте духовку до 180° С.

Смешайте хлебные крошки, «пармезан», 1/4 ч. л. соли и петрушку. Отставьте в сторону. Между двух долек баклажана положите 1—2 ломтика мортаделлы и 1 — проволона. Обмакните «сандвич» во взбитые яйца и обваляйте в смеси с хлебными крошками.

Смажьте глубокую посуду для запекания оливковым маслом и подогрейте 5 мин в духовке. Разложите баклажанные сандвичи и пеките по 15 мин с каждой стороны. Подавайте горячими или комнатной температуры.

Фаршированные баклажаны

На 4—8 порций

небольшие баклажаны, разрезанные в длину пополам	4 шт.
соль	
луковицы, порезанные	2—3 шт.
оливковое масло	100 мл
грибы (шампиньоны), порезанные	125 г
нарезанная петрушка	4 ст. л.
свежие хлебные крошки	100 г
перец	
желтки	2 шт.

Ложкой выньте из баклажанных половинок большую часть мякоти, оставив на кожуре тонкий слой. Мякоть сохраните. Посыпьте половинки солью и отложите на сито, кожурой вверх. Порежьте оставшуюся мякоть.

В половине количества масла потушите лук до светло-золотистого цвета, добавьте порезанные баклажаны и тушите, помешивая, пока не выпарится вся жидкость. Добавьте грибы, петрушку и столько хлебных крошек, чтобы получилась крепкая смесь. Приправьте солью и перцем. Снимите с огня и смешайте с желтками.

Промокните половинки баклажанов. Заполните их начинкой, сверху положите оставшиеся хлебные крошки и разложите на противне. Полейте оставшимся маслом и выпекайте в разогретой до 180° С духовке в течение 45 мин.

Фаршированные баклажаны с йогуртом

На 2 порции

большие баклажаны	2 шт.
нарезанный зеленый лук (и белое основание, и зеленые верхушки)	4 ст. л.
грибы (шампиньоны), порезанные ломтиками	75 г
морковь, потертая	30 г
сливочное масло	75 г
мука	3 ст. л.
йогурт	1/4 л
соль и перец	
хлебные крошки, обжаренные в сливочном масле	40 г

Отрежьте от каждого баклажана толстую дольку — она больше не пригодится. Отварите баклажаны в кипящей

соленой воде в течение 15 мин. Выньте из баклажанов мякоть, оставив внутри тонкий слой — около 5 мм.

Потушите лук, грибы и морковь в масле 4—5 мин. Добавьте муку и йогурт и, помешивая, доведите до кипения. Добавьте баклажанную мякоть, приправьте солью и перцем. Не доводите опять до кипения. Заполните половинки смесью, присыпьте хлебными крошками, выложите на смазанный оливковым маслом противень и выпекайте в разогретой до 180° С духовке 25 мин. Подавайте очень горячими.

Баклажаны с яйцом

На 6 порций

среднего размера баклажаны, обрезать черенки	6 шт.
луковица, разрезанная на 4 части	1 шт.
соль	
соус бешамель *(см. стр. 164)*	500—600 мл
тертый «пармезан»	60 г
перец	
желток	4 шт.
свежий бекон, бланшировать 5 мин, просушить и тонко порезать ломтиками	60 г
оливковое масло	3 ст. л.

Отварите баклажаны с луком в течение 20 мин в соленой воде. Слейте овощи и выньте лук. Когда баклажаны охладятся, разрежьте их вдоль пополам. Ложкой выньте из них мякоть и отложите в сторону.

Приготовьте бешамель и перемешайте с «пармезаном». Поперчите по вкусу.

Вилкой разотрите баклажанную мякоть с желтками, затем порциями влейте бешамель и добавьте бекон. Наполните смесью половинки баклажанов, разложите их на противне, полейте оливковым маслом и выпекайте в разогретой до 220° С духовке 15 мин.

Баклажанная запеканка

На 4 порции

баклажаны, очищенные и порезанные вдоль ломтиками по 1 см толщиной	750 г
оливковое масло	около 200 мл
лук, мелко порезанный	1 шт.
чеснок, мелко порезанный	1 зубчик
помидоры, удалить кожицу и семена и порезать	500 г
сахар	
кайенский перец	
соль и перец	
сыр *брюс* или *рикотта*	125 г
яйцо	1 шт.
тертый «пармезан»	40 г
сметана	150 мл
свежий тертый смешанный перец и смешанные специи	
листья базилика	2—3 ст. л.

На большой сковороде поджарьте в оливковом масле ломтики баклажанов на среднем огне до золотистого цвета (твердый кончик-черенок должен стать мягким и легко протыкаться ножом). Жарить нужно порциями, добавляя еще масла по необходимости. Поджаренные куски уберите со сковороды и сушите на бумажном полотенце.

На другой сковороде поджарьте с 1 ст. л. масла нарезанные лук и чеснок (до золотистого цвета). Добавьте помидоры, приправьте щепоткой сахара, кайенским перцем по вкусу и солью. Быстро нагрейте на сильном огне, затем тушите без крышки на слабом огне 15—20 мин, пока не выпарится почти вся вода.

В миске вилкой перемешайте *рикотту* с яйцом. Добавьте «пармезан», чтобы получилась плотная масса. Порциями вливайте сметану до состояния густого соуса. Посолите по вкусу.

Половину баклажанных ломтиков уложите на дно формы для запеканки, слегка посолите, посыпьте тертым перцем и смешанными специями. Выложите смесь из помидоров, посыпьте базиликом и перцем. Уложите другой баклажанный слой, слегка посолите, сверху полейте сыром со сметаной. Посыпьте оставшимся «пармезаном» и выпекайте в разогретой до 230° С плите 10 мин, затем уменьшите огонь до 190° С и пеките еще 20 мин, до образования золотистой твердой корочки.

Провансальская запеканка из баклажанов

На 4 порции

баклажаны, почищенные и порезанные ломтиками	1 кг
оливковое масло	6 ст. л.
мука	2 ст. л.
сыр, потертый	40 г
молоко	100 мл
яйца, белки отделить от желтков	2 шт.
соль и перец	
сухие хлебные крошки	2—3 ст. л.
сливочное масло или 1 ст. л. оливкового масла	15 г

Обварите баклажаны в течение 5 мин в кипящей воде, просушите и очень мелко порежьте. Подогрейте 6 ст. л. масла в ковшике и обжарьте баклажаны на медленном огне. Перемешайте с мукой и тертым сыром, добавьте понемногу молоко и перемешайте с желтками. Уберите с огня.

Взбейте крепко белки, аккуратно перемешайте с баклажанами. Приправьте солью и перцем. Выложите в смазанную маслом форму, посыпьте хлебными крошками и полейте ложкой масла. Выпекайте в горячей духовке, разогретой до 220° С, 15 мин до золотистого цвета.

Баклажаны, печенные с помидорами

На 6 порций

большой баклажан, около 750 г, очищенный и порезанный ломтиками по диагонали	1 шт.
соль	1,5 ч. л.
яйца, слегка взбитые	2 шт.
сливочное масло, растопленное	30 г
свежий толченый черный перец	
лук, порезанный	2—3 ст. л.
эстрагон, тертый	1/2 ч. л.
сухие хлебные крошки	4 ст. л.
большие помидоры, порезанные тонкими ломтиками	2 шт.
сыр «чеддер», потертый	60 г
сыр «пармезан», потертый	30 г
паприка	

Положите баклажанные ломтики в ковшик с солью и приблизительно 2,5 см кипящей воды, плотно закройте и варите на среднем огне 10 мин. Слейте. Растолките баклажаны и смешайте с яйцами, растопленным маслом, черным перцем, луком, эстрагоном и хлебными крошками.

Смажьте маслом глубокую форму (на 1,25 л). Уложите половину долек помидоров. Выложите всю баклажанную массу и разровняйте. Сверху разложите оставшиеся помидоры. Перемешайте сыры и посыпьте запеканку. Добавьте паприку и выпекайте в духовке при 190° С 45 мин.

Запеканка из баклажанов и помидоров

Рататуй из Ниццы *(см. стр. 156)* известен во всем мире, но на его родине, в Провансе, предпочитают иной рецепт — богемский, из равного количества помидоров и баклажанов.

На 6—8 порций

баклажаны, очищенные и порезанные небольшими кусочками	1,5 кг
помидоры, без кожицы и семян, порезанные небольшими кусочками	1,5 кг
оливковое масло	100 мл
чеснок, потолченный	1 зубчик
филе анчоусов	2 шт.
мука	1 ст. л.
молоко	100 мл
соль и перец	
свежие хлебные крошки	30 г

Разогрейте в ковшике 4 ст. л. оливкового масла, положите баклажаны, помидоры, чеснок и тушите без крышки на среднем огне, пока смесь не станет мягкой, так что овощи будут ломаться вилкой.

Тем временем полейте филе анчоусов в миске 3 ст. л. масла и поставьте в кастрюлю с кипящей водой или на очень слабый огонь. Когда филе растопятся в масле, добавьте их к овощам. Разотрите муку с молоком и добавьте в овощи, перемешайте. Приправьте солью и перцем, учитывая, что анчоусы сами довольно соленые. Перемешайте все и выложите в смазанную оливковым маслом форму. Посыпьте хлебными крошками и полейте оставшимся маслом. Выпекайте в разогретой до 190° С духовке 20—30 мин до образования корочки.

Жареные помидоры

На 6—8 порций

мини-помидоры «черри», вырезать черенки	1 кг
сливочное масло	60 г
сахар	1/2 ч. л.
соль	1/2 ч. л.
груботолченый черный перец	1/4 ч. л.
нарезанная петрушка	2 ст. л.

Разогрейте масло в сковороде. Когда масло начнет пениться, положите помидоры. Поджарьте их на сильном огне, встряхивая сковородку вперед-назад и посыпая помидоры сахарам (они покроются блестящей глазурью). Не стоит жарить их дольше, иначе кожура лопнет и помидоры станут слишком мягкими. Приправьте солью, перцем, посыпьте петрушкой.

Жареные зеленые помидоры

На 2 порции

зеленые (или полузрелые) помидоры, размером больше среднего	2 шт.
тонкие ломтики копченого постного бекона	4 шт.
яйцо, взбитое с 1 ст. л. воды	1 шт.
мука	
соль и перец	
сметана	4 ст. л.
ростки зеленого лука, мелко порезанные	2—3 шт.

Поджарьте бекон на слабом огне, чтобы он стал чуть хрустящим. Просушите на бумажном полотенце и сохраните в тепле. Жир оставьте в сковороде. Порежьте помидоры дольками по 5 мм шириной вертикально, сверху вниз — это сохранит семена. Две крайние дольки выбросить. Окуните дольки вначале в яйцо, затем обваляйте в муке. Жарьте в жире от бекона на среднем огне, приправьте солью и перцем. Поджарьте с обеих сторон до коричневато-золотистого цвета. Выложите дольки на горячую тарелку. Вылейте со сковороды жир, положите туда сметану, перемешайте с оставшимся на стенках жиром и полейте этим соусом помидоры. Посыпьте зеленым луком и разложите вокруг помидоров бекон.

Зеленые помидоры в соусе

На 3—4 порции

большие, зрелые помидоры, порезанные тонкими дольками	3—4 шт.
мука	150 г
соль	1 ч. л.
белый перец	1/4 ч. л.
сахар	1/2 ч. л.
ломтики бекона	12—16 шт.
Соус	
сливочное масло	30 г
мука	2 ст. л.
молоко	1/4 л
соль и перец	

Перемешайте муку с приправами и сахаром и высыпьте на тарелку. Поджарьте бекон на сковороде, чтобы стал хрустящим. Просушите бекон на бумажном полотенце и сохраните в тепле.

Для соуса растопите масло в ковшике, вмешайте муку и варите 2 мин, помешивая венчиком. Добавьте половину молока, хорошо перемешайте, доведите до кипения. В густой соус добавьте оставшееся молоко, не прекращая помешивать. Мешайте, пока соус не станет густым и однородным. Приправьте по вкусу солью и перцем.

Обваляйте дольки помидоров в муке с приправами и поджарьте в жире от бекона по 2—3 мин с каждой стороны до золотистого цвета. Переворачивайте деревянной ложкой. Подавайте, полив соусом и разложив сверху бекон. Традиционно такие помидоры кладут на кукурузные или пшеничные лепешки.

Помидоры во фритюре

На 6—8 порций

средние крепкие помидоры	1 кг
соль и перец	
тонкое тесто для кляра *(см. стр. 166)*	
масло для фритюра	

Погрузите помидоры в кипящую воду на секунду, затем снимите кожицу. Порежьте дольками по 1 см толщиной и удалите семена. Посыпьте солью и перцем, обваляйте в тесте. Опустите дольки одну за другой в горячее масло на 2—3 мин до золотистого цвета. Просушите, разложите на салфетке и подавайте.

Помидоры по-турецки

На 6—8 порций

полузрелые или зеленые помидоры, разрезанные пополам	1 кг
большие луковицы, разрезанные пополам вдоль и порезанные тонкими дольками	4 шт.
оливковое масло	100 мл
рис	60 г
сахар	1 ч. л.
толченые смешанные специи (по желанию)	1/2 ч. л.
соль и перец	
вода	около 1/4 л
петрушка, нарезанная	2 ст. л.

Слегка потушите лук в масле 5 мин. В большой ковшик уложите половинки помидоров в один слой срезом вверх. Слейте с лука масло и выложите его на помидоры (масло сохранить). Сверху выложите рис. Добавьте масло из-под лука. Посыпьте сахаром, смешанными специями, солью и перцем. Влейте воду, закройте крышкой и готовьте на среднем огне 30 мин, пока помидоры и рис не станут мягкими. Уберите с огня, остудите, переложите на блюдо. Посыпьте петрушкой. Подавайте блюдо комнатной температуры.

Домашний пирог из помидоров

На 4—6 порций

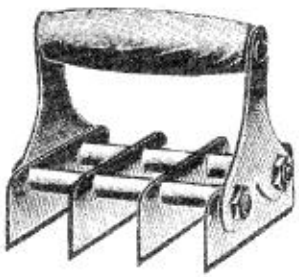
зрелые, крепкие помидоры, без кожицы и семян, разрезанные на 4 части	750 г
слоеное тесто, 2-го типа *(см. стр. 166)*	175 г
сыр «грийер» или мягкий «чеддер», потертый	90 г
сливочное масло, размятое	30 г
сметана	4 ст. л.
яйца, слегка взбитые	2 шт.
соль	
свежий толченый черный перец	

Разогрейте духовку до 230° С. Порежьте помидоры и оставьте стекать в дуршлаге.

Раскатайте тонко тесто в прямоугольной форме (23 см длиной) с выдвигающейся основой. Посыпьте тесто 30 г тертого сыра. Остальной сыр перемешайте с маслом и сметаной. Добавьте яйца, взбейте, слегка посолите и поперчите.

Приправьте порезанные помидоры и разложите на тесте. Сверху выложите смесь с яйцами и сыром.

Поставьте пирог в духовку. Через 5 мин снизьте температуру до 200° С, еще через 5 мин — до 180° С. Выпекайте еще 30 мин — тесто должно пропечься и стать хрустящим, а начинка должна раздуться и стать коричневатой. Если пирог слишком подгорает со сторон, но еще не готов, надо закрыть верх алюминиевой фольгой.



Коричневые помидоры

На 4 порции

помидоры, без кожицы, порезанные дольками	500—600 г
ломтики постного бекона	2 шт.
большая луковица, порезанная	1 шт.
петрушка	1 ст. л.
свежий базилик	2 ч. л.
свежие хлебные крошки	90 г
сливочное масло	40 г
соль и свежий толченый перец	
сахар (по желанию)	1/2 ч. л.

Пропустите через мясорубку бекон с луком, смешайте с петрушкой, базиликом, хлебными крошками. Положите слой этой смеси в слегка смазанную маслом глубокую форму для плиты, затем — слой помидоров. Посыпьте солью, перцем и, по желанию, сахаром. Продолжите слои, закончив хлебными крошками. Сверху положите оставшееся масло. Выпекайте в разогретой до 200° С духовке 30 мин, пока запеканка не поджарится как следует.

Печеные помидоры с чесноком

На 4 порции

зрелые помидоры	8 шт.
свежие хлебные крошки	90 г
порезанная петрушка	6 ст. л.
чеснок, крупно порезанный	4 зубчика
соль и перец	
оливковое масло	5 ст. л.
брынза (по желанию)	

Вырежьте из помидоров черенки. Отрежьте и выбросите основание. Выньте семена и сок и разложите помидоры на противне.

Перемешайте хлебные крошки, чеснок, приправы, брынзу (по вкусу) и заполните смесью помидоры.

Полейте оливковым маслом. Выпекайте в разогретой до 200° С духовке 15—20 мин, пока верхушки не станут коричневатыми.

Печеные помидоры с начинкой субиз

Субиз — это пюре из лука с рисом, которое обычно подают как гарнир к мясу.

На 6—8 порций

помидоры, порезанные дольками по 1 см толщиной	6—8 шт.
соль и свежий толченый черный перец	
свежий тертый «пармезан»	30 г

Начинка субиз

сливочное масло	60 г
лук, порезанный	500 г
рис	60 г
куриный бульон	6 ст. л.
сметана	4 ст. л.
желток	2 шт.
лимонный сок	1 ст. л.
соль и перец	

Вначале надо сделать субиз для начинки. Растопите масло в ковшике. Положите лук и рис и тушите 1 мин, помешивая, на сильном огне, чтобы они покрылись маслом. Влейте куриный бульон и доведите до кипения. Плотно закройте и поставьте в разогретую до 170° С плиту. Проверьте через 20 мин: если смесь сухая, добавьте еще бульона. Продолжайте печь еще 20 мин, пока лук с рисом не станут совсем нежными. Сделайте из них пюре и перемешайте со сметаной, желтками и лимонным соком. Если нужно, добавьте еще сметаны — соус должен стекать с ложки. Приправьте.

Посыпьте дольки помидоров солью и перцем и выложите на смазанный растительным маслом противень. На каждую дольку положите ложку начинки, а сверху — посыпьте сыром. Выпекайте в разогретой до 180° С духовке 15—20 мин или при 220° С 10 мин.

Фаршированные помидоры из Калабрии

На 4 порции

зрелые помидоры	8 шт.
соль	
черствый хлеб (узкий батон), порезанный тонкими ломтиками	125 г
чеснок, растолченный	2 зубчика
оливковое масло	6 ст. л.
филе анчоусов, вымочить, просушить и сделать пюре	60 г
сосновые орехи	35 г
изюм, вымоченный в воде и обсушенный	30 г
порезанная петрушка	2 ст. л.
свежий толченый черный перец	

Разогрейте духовку до 190° С. Обрежьте основание у каждого помидора, выньте внутренности с семенами. Внутренности можно выбросить, а срезанные основания понадобятся. Посыпьте внутри солью и переверните помидоры, чтобы они высыхали. Натрите хлеб чесноком и порежьте кубиками по 5 мм. Слегка поджарьте их в оливковом масле и просушите на бумажном полотенце. Перемешайте анчоусы с хлебом, орехами, изюмом и петрушкой. Приправьте перцем и слегка солью. Положите начинку в помидоры, закройте срезанными основаниями, уложите в смазанной оливковым маслом глубокой посуде и выпекайте 20—25 мин. Подавайте горячими.

Запеканка из помидоров с луком

На 6—8 порций

помидоры, без кожицы, порезанные	500 г
средняя луковица, порезанная	1 шт.
сухой хлеб, разломанный на кусочки	250 г
соль	1 ч. л.
перец	1/2 ч. л.
порезанный шалфей	1 ч. л.
сливочное масло, порезанное мелкими кусочками	50 г

В жаростойкой посуде перемешайте помидоры, лук, хлеб, соль, перец и шалфей. Посыпьте маслом. Выпекайте в горячей духовке, нагретой до 200° С, 45 мин.

Фаршированные перцы с сыром

На 6 порций

сладкий красный и зеленый перец	по 3 шт.
оливковое масло	4 ст. л.
большая луковица, мелко порезанная	1 шт.
соль и грубо толченый черный перец	
нарезанная петрушка	4 ст. л.
чеснок, мелко порезанный	2 зубчика
мелкотолченый сухой эстрагон	1/2 ч. л.
маленькие цуккини, крупно потертые	3 шт.
сухие хлебные крошки	30 г
свежий белый сыр, типа *брюс* или *рикотта*	500 г
тертый «пармезан»	50 г
козий сыр, типа *банон*, мелко порезанный	50 г
яйцо	1 шт.
винный уксус	1—2 ст. л.

Обрежьте основания перцев, выньте перегородки и семена.

Половину оливкового масла разогреть на сковороде. Положите лук, приправьте солью и перцем и тушите, чтобы лук слегка стал коричневатым. Добавьте петрушку, чеснок, эстрагон, цуккини и еще соли и перца. Перемешайте и тушите под крышкой 5 мин на среднем огне, чтобы выделилась вся влага из цуккини. Когда жидкость покроет сковороду, увеличьте огонь, чтобы выпарить ее. Уберите сковороду с огня и дайте остыть овощной смеси.

Смешайте хлебные крошки, сыры и яйцо, перемешайте их с остывшими цуккини. Приправьте по вкусу.

Разогрейте оставшееся оливковое масло в ковшике. Начините перцы смесью из сыров и цуккини. Установите их в ковшике, приправьте, закройте крышкой и выпекайте в разогретой до 170° С духовке 1 ч, пока они не станут нежными. Время зависит от овощей. Возможно, красные перцы будут готовы быстрее зеленых, в таком случае, их надо вынуть первыми.

Готовые перцы выньте из посуды и остудите. Останется много сока. Выпарите его наполовину и добавьте винного уксуса.

Подавайте теплыми или холодными, в качестве закуски или основного блюда.

Тушеные перцы с помидорами

На 4—6 порций

крепкие сладкие перцы (красные, зеленые или желтые), очищенные и порезанные небольшими кусочками	1 кг
оливковое масло	100 мл
лук, порезанный кружками	250 г
чеснок	2—3 зубчика
небольшие лавровые листья	6 шт.
соль и свежий толченый перец	
свежие помидоры, без кожицы и семян, порезанные полосками (или консервированные помидоры, порезанные)	500 г

Вылейте масло в ковшик, положите лук, чеснок и лавровые листья. Тушите на среднем огне, помешивая, пока лук не станет золотистым. Добавьте сладкий перец, приправьте солью и перцем. Тушите на сильном огне 10 мин, временами помешивая, затем добавьте помидоры и готовьте еще 15 мин.

Фаршированные перцы

На 6 порций

сладкие зеленые перцы	6 шт.
помидоры, порезанные (или 250 г консервированных помидоров)	250 г
соль и перец	
горячий вареный рис	90 г
телячья зобная (поджелудочная) железа, обваренная, почищенная, мелко порезанная	1 шт.
паприка	1/8 ч. л.
хлебные крошки с маслом	60 г
ломтики хлеба, вырезать кружки по размеру перцев и обжарить в масле	6 шт.
Соус Литлтон	
мука	1 ч. л.
приготовленная горчица	1 ч. л.
растопленное сливочное масло	1 ст. л.
уксус	1 ст. л.
кипящая вода	100 мл
желтки, взбитые	3 шт.
соль	1/4 ч. л.
перец и кайенский перец	по 1/8 ч. л.
желе из красной смородины	1 ст. л.

Обрежьте основание перцев, удалите семена и отварите перцы в течение 3 мин в кипящей воде, выньте и обсушите. Доведите помидоры до кипения и варите на очень слабом огне 20 мин. Протрите их через сито и варите, пока не получится около 100 мл пюре. Приправьте солью, перцем, добавьте рис. Отставьте в сторону, чтобы пюре впиталось в рис, затем добавьте зобную железу. Посыпьте паприкой. Наполните перцы фаршем и установите их в посуде с 2—3 ст. л. воды на дне. Посыпьте сверху хлебными крошками и выпекайте в духовке при 180° С 30—40 мин, пока крошки не поджарятся.

Тем временем приготовьте соус Литлтон. Тщательно перемешайте муку с горчицей, добавьте растопленное масло, уксус, кипящую воду, яйца. Готовьте на паровой бане, постоянно помешивая, пока не загустеет. Непосредственно перед подачей на стол добавьте в соус желе. На каждый перец положите хлебный кружок и полейте сверху соусом.

Огурцы в соусе

На 4 порции

большие огурцы, очистить, разрезать в длину пополам и вынуть семена	2 шт.
соль	
сливочное масло	60 г
перец	
сливки	200 мл
желтки	3 шт.
винный уксус	1 ст. л.

Порежьте части огурцов на куски длиной в палец. Бланшируйте их в слабо соленой воде 2—3 мин. Слейте. В ковшике растопите масло, положите огурцы и обжаривайте 5 мин, приправьте солью и перцем. Влейте сливки, перемешайте и дайте немного выпариться. Непосредственно перед подачей на стол перемешайте желтки с уксусом. Вмешайте туда ложку горячего соуса, затем вылейте желтки в ковшик. Разогрейте, но не кипятите, чтобы сгустить соус.

Печеные огурцы

На 4 порции

большие крепкие огурцы, очищенные	2 шт.
соль	
сливочное масло	40 г
тертый «пармезан» или «грийер»	3 ст. л.
перец	
тертый мускатный орех	
томатный соус *(см. стр. 165)*	1/4 л

Разрежьте огурцы в длину пополам, удалите середину с семенами и порежьте оставшийся огурец тонкими дольками. Вымочите в 1 л воды с 1 ч. л. соли в течение 30 мин, слейте и смойте лишнюю соль.

Слегка смажьте маслом форму для выпекания, посыпьте 1 ст. л. тертого сыра и уложите половину огуречных долек. Приправьте солью, перцем и мускатом. Посыпьте 1 ст. л. сыра. Порежьте 15 г масла маленькими кусочками и уложите сверху. Повторите то же с оставшимися огурцами, солью, перцем, сыром и маслом. Сверху полейте томатным соусом и выпекайте при 170° С в духовке в течение 45 мин. Подавайте горячим.

Фаршированные огурцы

На 2 порции

короткие ровные огурцы, очистить, разрезать вдоль пополам, вынуть семена	2 шт.
сливочное масло	30 г
тонкие ломтики бекона	4 шт.
белое вино (по желанию)	100 мл
Начинка	
мясной фарш (говядина, телятина и свинина)	300 г
свежие хлебные крошки, вымоченные в молоке	3 ст. л.
яйцо	1 шт.
луковица среднего размера, порезанная	1 шт.
нарезанная петрушка	3 ст. л.
соль и белый перец	

Приготовьте начинку, смешав фарш, хлебные крошки, яйцо, лук, петрушку и приправы. Заполните смесью каждую огуречную половинку, затем сложите половинки вместе и перевяжите хлопковой ниткой, так чтобы опять получились целые огурцы. Смажьте маслом форму и уложите огурцы. Накройте каждый двумя ломтиками бекона. Выпекайте в разогретой до 180° С духовке 30 мин. Если после 15 мин огурцы будут коричневатыми, полейте белым вином, закройте форму крышкой или масляной жаропрочной бумагой. Подавайте вместе с картофельным пюре.

Пудинг из бамии по-барбадосски

На 6 порций

небольшие молодые стручки бамии, обрезать кончики и порезать дольками по 5 мм толщиной	12 шт.
вода	1,5 л
соль	
желтая кукурузная мука	250 г
несоленое сливочное масло	40 г

Вскипятите воду в ковшике. Положите бамию и соль. Варите под крышкой 10 мин. Добавьте муку, перемешивая деревянной ложкой. Варите, помешивая, на среднем огне 5—8 мин, пока масса не станет густой и гладкой.

Переложите массу в смазанную маслом посуду, чтобы придать форму. Оставьте на пару минут. Затем переложите на теплое блюдо, сверху положите масло. Можно сразу выложить массу на блюдо. Подавайте горячим.

Тушеная бамия из Пуэрто-Рико

На 6—8 порций

свежая бамия	750 г
сливочное масло	30 г
лук, мелко порезанный	250 г
зрелые помидоры среднего размера, очищенные от кожицы и семян, мелко порезанные	8 шт.
мелко нарезанный свежий острый чилийский перец	2 ч. л.
мелко порезанный чеснок	2 ч. л.
соль	2 ч. л.
свежий толченый черный перец	1/2 ч. л.

Промойте бамию под струей холодной воды, острым ножом поскребите кожуру и обрежьте кончики.

В глубокой тяжелой сковороде растопите на среднем огне масло. Когда образуется пена, положите лук. Жарьте его, помешивая, 5 мин, чтобы лук стал мягким, но не коричневым. Добавьте помидоры, чили, чеснок, перемешайте и готовьте под крышкой 5 мин.

Добавьте бамию, соль и перец. Аккуратно перемешайте. Уменьшите огонь, плотно закройте и варите на очень слабом огне 15—20 мин, пока бамия не станет мягкой. Подавайте сразу.

Тыквенные

Цветы кабачка во фритюре

Это блюдо готовят из больших красивых золотистых цветов, из которых вырастают кабачки. Когда кабачки достаточно выросли, цветки можно сорвать без ущерба для овощей.

На 6 порций

цветки кабачка	18 шт.
масло для фритюра	
Начинка	
сливочное масло	60 г
луковицы, порезанные	2 шт.
мягкие хлебные крошки	100 г
желтки	3 шт.
нарезанная петрушка	3 ст. л.
тертая лимонная цедра	1 ст. л.
соль и перец	
Тесто для кляра	
мука	125 г
соль	1/2 ч. л.
сливочное масло, растопленное	60 г
легкий эль (или пиво)	150 мл
белок	1 шт.

Для теста просейте муку и смешайте в миске с солью. Сделайте сверху углубление и влейте растопленное масло. Перемешивайте, понемногу добавляя эль. Должна получится гладкая густоватая масса типа сметаны. Отставьте в сторону на 1 ч.

Для начинки растопите масло и слегка потушите лук. Переложите лук в миску, перемешайте с хлебными крошками, затем добавьте желтки, петрушку, цедру лимона и соль и перец по вкусу. Положите начинку в каждый цветок, закрывая начинку лепестками. Прямо перед жаркой взбейте белок и аккуратно перемешайте с тестом для кляра.

Разогрейте масло для фритюра. Опустите каждый цветок в тесто, стряхивая потом излишек. Жарьте до образования золотистой корочки. Перед подачей на стол хорошо просушите на бумажном полотенце. Готовый кляр должен получится ровным и хрустящим.

Фаршированные цуккини

На 6—8 порций

цуккини	16 шт.
луковицы, порезанные	2 шт.
сливочное масло (или 2 ст. л. растительного)	30 г
свежие хлебные крошки	150 г
соль и перец	
желтки	2 шт.
соленые филе анчоусов, вымоченные, высушенные и порезанные	8 шт.
яйца, взбитые	4 шт.
масло для фритюра	

Порежьте 12 цуккини вдоль пополам, бланшируйте 2 мин в кипящей соленой воде, слейте. Выньте почти всю мякоть. Порежьте ее вместе с оставшимися цуккини. Потушите лук в масле, добавьте цуккини, тушите, пока не выпарится влага. Добавьте 30 г хлебных крошек, приправьте, уберите с огня. Свяжите желтками, добавьте порезанные анчоусы.

Начините этой смесью половинки цуккини. Опустите их во взбитые яйца и обваляйте в оставшихся хлебных крошках. Разогрейте масло для фритюра. Жарьте до золотистого цвета, обсушите и подавайте.

Тушенные в масле цуккини

На 4 порции

небольшие цуккини, обрезать кончики	1 кг
вода	4 ст. л.
сливочное масло	125 г
соль и толченый перец	
нарезанная петрушка	2 ст. л.
лимонный сок	2 ч. л.

Положите цуккини в глубокую сковороду с водой, маслом, солью и перцем. Закройте крышкой и поставьте на слабый огонь. Тушите, время от времени встряхивая сковороду, пока цуккини не станут почти совсем мягкими *(аль денте)*. Подавайте на горячем блюде, посыпьте петрушкой и полейте лимонным соком.

Цуккини со сметаной

В Мексике известны сотни рецептов для тыквенных, пожалуй, у каждого повара есть собственные метод приготовления и набор приправ. У этого блюда необычный экзотический вкус, к тому же его можно приготовить заранее. Возможно, разогретое блюдо на следующий день многим даже больше понравится.

На 6 порций

цуккини, порезанные дольками	750 г
помидоры, очищенные от кожицы и семян, порезанные	350 г
зерна перца	6 шт.
веточки свежего кориандра	4 шт.
веточки мяты	2 шт.
палочки корицы	1 см
гвоздика	4 шт.
маленькие зеленые чилийские перцы	2 шт.
жидкая сметана или сливки	100 мл
соль	

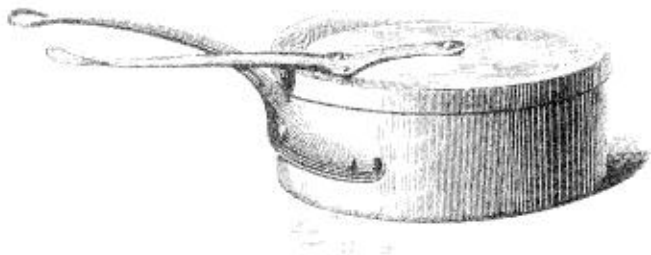
Положите все ингредиенты в жаростойкую посуду (в ней же блюдо будет подаваться на стол). Плотно закройте крышкой и готовьте на слабом огне 30 мин. Иногда помешивайте овощи, следите, чтобы они не прижарились ко дну. Если овощи будут слишком сухими, добавьте немного воды. Готовые цуккини должны быть очень мягкими и полностью впитать в себя сметану, а в посуде не должно остаться жидкости. Целые зерна перца придадут остроту цуккини. В горячее блюдо не следует добавлять приправы.

Флорентийский пудинг из цуккини

На 4 порции

цуккини, порезанные тонкими дольками	500 г
морковь, мелко порезанная	1 шт.
лук, мелко порезанный	1 шт.
мелко нарезанная петрушка	4 ст. л.
сливочное масло	40 г
соль и перец	
«пармезан», потертый	40 г
яйца, взбитые	3 шт.
соус бешамель *(см. стр. 164)*	1/4 л

На сковороде потушите в масле морковь, лук и петрушку, пока лук не станет коричневатым. Добавьте цуккини и приправы, тушите еще 10—15 мин, пока цуккини не станут мягкими. Уберите сковороду с огня, добавьте сыр, яйца и бешамель. Выложите в смазанную маслом форму, закройте жаропрочной бумагой и выпекайте в водяной бане в разогретой до 150° С духовке 45 мин. Подавайте горячим.



Турецкие печеные цуккини

На 6—8 порций

небольшие цуккини	6 шт.
яйца	3 шт.
ростки зеленого лука, порезанные	5 шт.
порезанные свежие укроп, мята и петрушка	по 5 ст. л.
«грийер», потертый	75 г
брынза, потертая	30 г
мука	175 г
соль и перец	
кайенский перец	
сливочное масло	60 г
черные оливки, без косточек (по желанию)	10 шт.

Разогрейте духовку до 180° С. Крупно потрите цуккини в большую миску. Добавьте яйца, зеленый лук, укроп, мяту, петрушку, сыр и брынзу и хорошо перемешайте. Добавьте порциями муку, постоянно мешая. Приправьте по вкусу солью, перцем и кайенским перцем.

Смажьте противень (22,5 см) 30 г масла. Выложите овощную массу, разровняйте. Украсьте оливками, если они есть под рукой. Уложите сверху оставшееся масло.

Выпекайте в духовке 45—55 мин, пока не поджарится как следует. Порежьте на куски и подавайте горячим или холодным.

Пудинг-суфле из цуккини

Томатное пюре, упомянутое среди ингредиентов, можно сделать из консервированных помидоров, если нет свежих. Слейте сок, порежьте 350 г помидоров и потушите со щепоткой трав и щепоткой сахара, пока они не превратятся в густую массу. Затем протрите через сито.

На 4 порции

меленькие крепкие цуккини, крупно потертые; посолить, оставить на 30 мин и отжать	500 г
сливочное масло	60 г
яйца, отделить белки от желтков	3 шт.
тертые «пармезан», «грийер» или смесь обоих сыров	40 г
Густой белый соус	
сливочное масло	30 г
мука	30 г
молоко	150—200 мл
соль и перец	
Соус из помидоров и сметаны	
томатное пюре	150 мл
сметана	1/4 л
соль и перец	
кайенский перец	1/8 ч. л.

Растопите на сковороде 30 г масла и тушите цуккини на среднем огне 7—8 мин, часто встряхивая сковороду, пока они не подсохнут и не станут слегка коричневатыми.

Для белого соуса растопите масло в ковшике, добавьте муку и варите, помешивая, 2—5 мин на медленном огне. Вмешайте молоко, увеличьте огонь и взбивайте, пока не закипит. Уберите с огня и остудите в течение нескольких минут, затем добавьте по очереди яйца, хорошо перемешивая соус после каждого. Приправьте солью и перцем по вкусу. Добавьте цуккини, перемешайте. Крепко взбейте белки, аккуратно перемешайте руками или деревянной ложкой с остальной массой. (Если белки взбивались в большой миске, то будет проще влить смесь в белки: сначала осторожно влить ее по краям миски, затем перемешать руками.)

Вылейте массу в хорошо промасленную форму (хорошо взять круглую, без центра, как *на стр. 87*) на 1 л — смесь должна заполнить форму примерно на две трети или три четверти, но не больше. Разровняйте поверхность и несильно постучите формой по столу, чтобы масса хорошо улеглась. Поставьте форму в водяную баню (форму поставьте в большую миску и установите в плите, затем влейте горячую, но не кипящую воду на две трети высоты формы) и выпекайте в разогретой до 180° С духовке 20—25 мин, чтобы поверхность суфле стала крепкой и упругой. Выньте форму и охладите в течение 10 мин, затем переверните и выложите суфле в большую круглую глубокую посуду (в ней блюдо будет и выпекаться дальше, и подаваться на стол). Увеличьте температуру в духовке до 230° С.

Перемешайте томатное пюре со сметаной, приправьте по вкусу и вылейте соус на суфле. Соус должен полностью покрыть его внутри. Посыпьте сыром и поставьте снова в духовку, чтобы образовалась поджаристая корочка. Подавая на стол, можно еще полить соусом, но не сильно.

Тыквенная запеканка

На 4 порции

тыква; очистить, вынуть семена и порезать маленькими кубиками	1 кг
мука	4 ст. л.
оливковое масло	6 ст. л.
чеснок, потолченный и мелко порезанный	7—8 зубчиков
петрушка, мелко порезанная	30 г
соль и перец	

Обваляйте тыквенные кубики в муке. Смажьте маслом дно и стены формы. Уложите тыкву, сверху посыпьте чесноком и петрушкой, приправьте солью и перцем, полейте сверху оставшимся оливковым маслом. Выпекайте в разогретой до 170° С духовке 2—2,5 ч до образования темной корки. (Нет необходимости добавлять воду, поскольку в тыкве содержится достаточно влаги.)

Карибская тушеная тыква

Это рецепт из французской Вест-Индии — островов Мартиника и Гваделупа.

На 6 порций

тыква, очищенная и порезанная кубиками по 2,5 см	750 г
мука	2 ст. л.
растительное масло	3 ст. л.
свежий бекон, порезанный ломтиками	125 г
чеснок, потолченный	2 зубчика
мелко порезанная петрушка	1 ст. л.
майоран и тимьян	по 1/2 ч. л.
лавровый лист	1 шт.
соль и свежий толченый перец	
горячая вода	300 мл
белый винный уксус	1 ст. л.

Обваляйте тыквенные кубики в муке. Разогрейте масло в ковшике, положите тыкву и бекон. Тушите 10 мин на среднем огне, временами помешивая. Добавьте чеснок, петрушку, майоран, тимьян, лавровый лист, соль и перец и тушите еще 2 мин. Добавляйте понемногу горячую воду, помешивая. Готовьте под полуприкрытой крышкой, пока тыква не станет мягкой и не образуется густой соус. Перед подачей на стол добавьте уксус, перемешайте. Подавайте (как крахмальные овощи) с мясом или птицей.

Печеная тыква с помидорами

На 4 порции

очищенная тыква, порезанная дольками по 1 см толщиной и 7,5 см длиной	1 кг
оливковое масло	6 ст. л.
помидоры, порезанные ломтиками	500 г
чеснок, потолченный	2 зубчика
нарезанная петрушка	2 ст. л.
соль и перец	
сухие хлебные крошки	40 г
сливочное масло	15 г

Бланшируйте тыквенные ломтики в течение 5 мин в кипящей соленой воде, слейте и оботрите полотенцем. Разогрейте в сковороде 3 ст. л. масла, положите тыкву и жарьте на слабом огне, пока кубики не станут прозрачными. Переложите в глубокую посуду. В сковороду положите оставшееся масло, помидоры, чеснок и 1 ст. л. петрушки. Приправьте солью и перцем. Жарьте, пока помидоры не превратятся в пюре и часть жидкости не выпарится. Выложите помидоры сверху тыквы. Перемешайте оставшуюся петрушку с хлебными крошками и посыпьте помидоры. Сверху положите кусочки сливочного масла и выпекайте в разогретой до 200° С духовке 20 мин.

Фаршированные чайоты с сыром и луком

Это рецепт из французской Вест-Индии — острова Мартиника, где вареные чайоты весьма популярны.

На 6 порций

большие чайоты, каждый весом около 350 г	3 шт.
несоленое сливочное масло	75 г
большая луковица, мелко порезанная	1 шт.
соль и свежий толченый перец	
тертый «пармезан»	150 г

Отварите целые чайоты в соленой воде 30 мин, пока не станут нежными. Выньте, когда остынут, разрежьте вдоль пополам. Выньте мякоть, включая съедобные семена, сделайте из мякоти пюре и отставьте в сторону.

Растопите 40 г масла на сковороде, потушите лук до мягкого состояния. Добавьте пюре из чайотов, соль, перец по вкусу и готовьте, помешивая, несколько минут, чтобы жидкость слегка выпарилась. Уберите с огня, добавьте 125 г сыра, перемешайте. Начините половинки этой массой, сверху разложите оставшееся масло и посыпьте оставшимся сыром. Разложите на противне и выпекайте в разогретой до 180° С духовке 15 мин, до образования золотистой корочки. Подавайте на ланч или на обед.

Побеги, стебли и артишок

Тушеный фенхель

На 4 порции

небольшие кочанчики фенхеля, обрезанные и разделенные на 4 части	6 шт.
чеснок, порезанный ломтиками	1 зубчик
оливковое масло	2 ст. л.
соль и перец	по 1/2 ч. л.
бульон или вода	100 мл

Положите фенхель в чугунок вместе с чесноком, маслом и приправами и тушите на среднем огне 10 мин, часто помешивая. Добавьте бульон или воду, закройте и варите на медленном огне 20 мин, пока не станет нежным.

Фенхель с помидорами и чесноком

На 4 порции

кочанчики фенхеля, обрезанные, разрезанные вдоль пополам и порезанные тонкими дольками	4 шт.
оливковое масло	100 мл
лук, порезанный тонкими колечками	1 шт.
чеснок, порезанный	2 зубчика
помидоры, очищенные от кожицы и семян, порезанные (или консервированные овощи, просушенные и порезанные)	350 г
соль и свежий толченый перец	
Подливка	
хлеб, крупно покрошенный	60 г
«пармезан», потертый	60 г
тертая лимонная цедра	1 ч. л.
чеснок, порезанный	1 зубчик

Разогрейте оливковое масло на сковороде и поджарьте лук и чеснок в течение 1—2 мин. Добавьте фенхель, жарьте, помешивая деревянной ложкой. Когда фенхель поджарится, добавьте помидоры и приправы. Уменьшите огонь и готовьте еще 5 мин. (Все это можно сделать и заранее.) Переложите овощи в глубокий противень. Смешайте ингредиенты для подливки и полейте фенхель. Выпекайте в горячей (220° С) духовке 15 мин, пока подливка не станет золотистой и хрустящей.

Спаржа за минуту

На 4 порции

спаржа, очищенная	1 кг
соль	
сливочное масло	125 г
соевый соус	3 ст. л.
лимонный сок	1 ст. л.
свежий толченый перец	

Порежьте спаржу как можно более тонкими ломтиками по диагонали (не толще 5 мм). Положите в дуршлаг. Налейте в ковшик воду, чтобы она закрывала спаржу в дуршлаге, добавьте соль и доведите до кипения. Разогрейте масло в большом чугунке, имейте под рукой соевый соус, лимонный сок и перец. Когда вода закипит, опустите в нее дуршлаг, доведите вновь до кипения и варите только 1 мин. Выньте, дайте спарже стечь и положите в горячее масло в чугунок. Добавьте остальные ингредиенты и поджаривайте на слабом огне, пока масло не станет коричневым. Спаржа получится хрустящей и очень ароматной.

Спаржа во фритюре

На 3—4 порции

спаржа, очищенная и промытая	1 кг
тесто для кляра *(см. стр. 166)*	
масло для фритюра	
соль	

Бланшируйте спаржу в кипящей соленой воде в течение 2—3 мин. Слейте воду и просушите. Обмакните один за другим ростки в тесто, а затем в горячее масло. Когда кляр станет золотистым и хрустящим, выньте спаржу, просушите, посыпьте солью и подавайте.

Печеная спаржа

На 2 порции

спаржа, очищенная и связанная в пучок	500 г
соль	
сливочное масло, растопленное	125 г
тертый «пармезан»	4—6 ст. л.
перец	

Варите спаржу без крышки в кипящей соленой воде в течение 10 мин, чтобы она стала нежной. Просушите на кухонном полотенце и снимите нитку.

Перед подачей на стол окуните каждый росток в масло. Разложите спаржу на противне в несколько слоев и посыпьте каждый слой сыром. Слегка посыпьте перцем и поджарьте в разогретой плите или под грилем.

Спаржевый пирог

На 4 порции

спаржа, очистить и обрезать жесткие концы	1 кг
слоеное тесто, 1-го или 2-го типа *(см. стр. 166)*	
сливочное масло, растопленное	30 г
нежные травы, порезанные	
стебли зеленого лука, мелко порезанные	2—3 шт.
соль и перец	
тертый мускатный орех	
сметана	100 мл
желток	1 шт.

Бланшируйте и обсушите спаржу. Раскатайте тесто на противне (20 см), оставив немного для верха. Разложите спаржу на тесте. Сбрызните маслом, посыпьте нежными травами, зеленым луком, солью, перцем и мускатом. Закройте тестом, смочите его с краев и закройте края. В середине верхнего слоя теста сделайте углубление. Выпекайте в разогретой до 200° С духовке 30—35 мин. Смешайте сметану с желтком и вылейте через воронку на пирог. Поставьте его снова в духовку и пеките еще 5 мин.

Спаржевая запеканка

На стр. 35 показано, как следует отваривать спаржу.

На 4 порции

спаржа	500 г
сливочное масло	60 г
мука	2 ст. л.
горячее молоко	1/4 л
сметана	4 ст. л.
ветчина, порезанная (по желанию)	60 г
соль, перец и мускатный орех	
яйца, отваренные вкрутую и порезанные дольками	4 шт.
сыр, лучше «грийер», потертый	60 г
свежие хлебные крошки	2 ст. л.

Отварите и просушите спаржу обычным методом, сохранив 1/4 л воды. Растопите половину масла в глубокой сковороде, смешайте с мукой и пожарьте 1—2 мин. Добавьте молоко и воду из-под спаржи для соуса. Варите на очень медленном огне 15 мин или дольше, пока соус не загустеет. Добавьте сметану, ветчину, по желанию. Приправьте солью, перцем и мускатным орехом по вкусу.

Разложите спаржу на овальном противне, сверху положите яйца. Полейте соусом, оставив пропуск в 5 мм, иначе соус начнет вариться. Перемешайте сыр с хлебом и посыпьте запеканку. Растопите оставшееся масло и сбрызните сверху. Поставьте в разогретую до 220° С духовку на 20 мин, пока блюдо не поднимется и не поджарится хорошо.

Естественная спаржа

Молодую и нежную спаржу чистить не надо.

На 4 порции

спаржа; обрезать кончики и очистить	750 г
соль и перец	
сливочное масло	40 г

Разогрейте плиту до 150° С. Уложите спаржу в два слоя в глубокой посуде. Приправьте солью и перцем по вкусу и накройте маслом. Плотно закройте и выпекайте в плите 30 мин. Спаржа станет хрустящей, но не потеряет естественного цвета.

Тушеный сельдерей по-мичигански

На 6 порций

крупные сердцевины сельдерея, обрезанные и порезанные на куски длиной 7,5 см	2 шт.
соль	
куриный или говяжий отвар	350 мл
сливочное масло	40 г
ростки зеленого лука, обрезать, оставив почти только белую часть	6 шт.
чеснок, порезанный	1 небольшой зубчик

Положите куски сельдерея в кипящую соленую воду и варите без крышки 3 мин. Слейте. Доведите отвар до кипения. Растопите масло в ковшике, положите зеленый лук, чеснок и сельдерей. Вылейте отвар и варите под крышкой на слабом огне, пока овощи не станут довольно мягкими (около 30 мин), по необходимости добавляя больше отвара. Под конец отвар должен полностью выкипеть.

Запеканка из листьев сельдерея

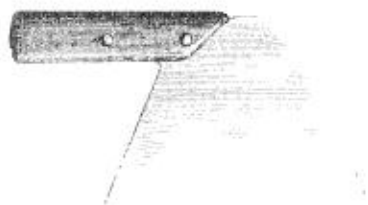
На 4 порции

листья и маленькие черенки сельдерея	500 г
соль	
сливочное масло	60 г
перец	
филе анчоусов, очень мелко порезанные	2 шт.
свежие хлебные крошки	60 г
говяжий, телячий или куриный бульон, соленая вода или молоко	1/4 л
желтки	3 шт.
«пармезан» или «грийер», потертый (по желанию)	30 г

Вскипятите в большой кастрюле соленую воду и обварите сельдерей в течение 5 мин. Слейте, выжмите, порежьте. Растопите масло, положите сельдерей, посолите и поперчите, перемешайте с анчоусами. Закройте крышкой и тушите на медленном огне несколько минут.

Тем временем доведите до кипения хлеб в бульоне, воде или молоке. Слейте, жидкость сохраните. Перемешайте хлеб с сельдереем, добавьте столько жидкости, чтобы получился густой соус. Варите его на слабом огне, пока не загустеет. Перемешайте несколько ложек с желтками. Уберите с огня и добавьте желтки к сельдерею.

Блюдо можно разогреть на очень слабом огне, не доводя до кипения, и подать в той же посуде. Можно переложить в смазанную маслом форму, посыпать тертым сыром и поджарить в разогретой до 200° С духовке или на гриле.



Овощное рагу из сельдерея

На 6 порций

сердцевины сельдерея среднего размера, обрезанные (оставить около 15 см от основания)	6 шт.
оливковое масло	2 ст. л.
свежий бекон, порезанный ломтиками	50 г
морковь, порезанная тонкими дольками	1 шт.
луковица, порезанная тонкими ломтиками	1 шт.
чеснок, порезанный тонкими ломтиками	1 зубчик
лавровый лист	1/4
говяжий или телячий бульон	1/4 л
соль и перец	

Бланшируйте сельдерей в кипящей воде 5 мин. Подогрейте на среднем огне масло в жаростойкой глиняной посуде. Положите бекон, морковь, лук, чеснок и кусочек лаврового листа. Когда лук станет коричневым, влейте бульон, приправьте солью и перцем и положите сельдерей.

Закройте посуду и выпекайте в разогретой до 170° С плите 40 мин.

Выньте сельдерей из посуды, разрежьте на две или четыре части, в зависимости от размера, выложите на блюде и полейте сверху жидкостью.

Тушеный сельдерей с йогуртом

На 3 порции

сельдерей, порезанный мелкими кусочками	350 г
веточки петрушки	2 шт.
майоран	1 ч. л.
луковица, мелко порезанная	1 шт.
сливочное масло	
говяжий бульон	100 мл
обычный молочный йогурт (без приправ)	4 ст. л.
соль и перец	
свежие хлебные крошки, перемешанные с 60 г растопленного сливочного масла	30 г

Положите сельдерей, травы и лук в хорошо смазанную маслом форму. Перемешайте бульон с йогуртом, взбейте и вылейте на овощи. Приправьте и посыпьте хлебными крошками. Выпекайте в разогретой до 180° С плите 30—35 мин. Подавайте горячим.

Сельдерей с миндалем

Это блюдо, со столь необычным сочетанием вкусов, прекрасно сочетается с жареной птицей или рыбой.

На 4 порции

сельдерей, весом около 750 г, обрезанный	1 шт.
сливочное масло	60 г
миндальные орехи, бланшированные и расщепленные	60 г
лук-шалот, мелко порезанный	2 шт.
соль и свежий толченый черный перец	
жидкая сметана или сливки	150 мл

Порежьте стебли сельдерея кусками по 2,5 см длиной, если они толстые, то разрежьте их вдоль на 2—3 части. Растопите масло на сковороде, положите миндаль и жарьте до золотистого цвета, стараясь не пережарить. Выньте орехи шумовкой и отложите в сторону.

Положите на сковороду сельдерей и шалот, перемешайте с горячим маслом, хорошо посолите и поперчите. Плотно закройте и готовьте 15 мин, часто помешивая. Вмешайте сметану. Снимите крышку и готовьте еще 20 мин, пока сельдерей не станет нежным, а сметана загустеет.

Добавьте миндаль и перемешайте. Приправьте по вкусу и держите на слабом огне 5 мин перед подачей на стол, чтобы все ароматы перемешались.

Печеный сельдерей в травяном соусе

Блюдо можно приготовить заранее, только хлебными крошками и маслом следует посыпать сверху непосредственно перед запеканием. Листья сельдерея можно использовать для салата или супа.

На 6 порций

сельдерей; обрезать основание и листья, порезать кусками по 6 см длиной	2 шт.
соль	2 ч. л.
сливочное масло	75 г
свежие хлебные крошки	30 г
Травяной соус	
сухое белое вино	350 мл
нарезанные петрушка и базилик	по 2 ст. л.
куриный бульон	150—200 мл
соль и перец	

Разогрейте духовку до 200° С. Тщательно промойте сельдерей под струей холодной воды.

Смешайте вино, петрушку, базилик в эмалированной или нержавеющей посуде и варите на слабом огне без крышки 20 мин. Добавьте бульон и соль с перцем по вкусу. Варите соус еще 3 мин.

Тем временем вскипятите большое количество соленой воды. Положите сельдерей и варите 15 мин, пока он не станет совсем нежным. Слейте и просушите.

Смажьте противень 15 г сливочного масла и уложите на него сельдерей. Полейте соусом. Посыпьте хлебными крошками и смажьте оставшимся маслом. Выпекайте в плите 30 мин, пока верх не зажарится. Подавайте на том же блюде.

Греческие фаршированные артишоки

На 6 порций

большие артишоки	6 шт.
свежие хлебные крошки	90 г
сыр *романо* или «пармезан», крупно потертый	125 г
средняя луковица, порезанная	1 шт.
чеснок, мелко порезанный	2 зубчика
нарезанная петрушка	4 ст. л.
соль	
черный перец	1/4 ч. л.
оливковое масло	100 мл

Смешайте хлеб с сыром, луком, чесноком, петрушкой, солью, перцем и отставьте в сторону.

Оборвите черенок артишока, обрежьте сверху 2,5 см и выбросите. Оборвите обесцвеченные листья, кухонными ножницами обрежьте 2,5 см сверху каждого внешнего листка. Промойте артишок холодной водой и высушите. Отогните листья и заполните расстояние между ними начинкой, спрысните каждый артишок ложкой оливкового масла.

Поставьте артишоки в ковшик, чтобы они полностью поместились в нем. Заполните наполовину водой. Добавьте в воду 1/2 ч. л. соли и 2 ст. л. оливкового масла. Доведите до кипения, уменьшите огонь, закройте крышкой и варите на слабом огне 30—40 мин, чтобы артишоки стали нежными. (Попробуйте проткнуть основание вилкой, если оно мягкое — блюдо готово.) Выньте артишоки и подавайте горячими или комнатной температуры.

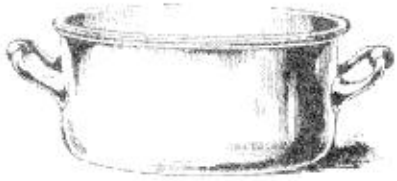
Итальянские фаршированные артишоки

На 6 порций

большие артишоки	6 шт.
свежие хлебные крошки	2 ст. л.
филе анчоусов, порезанные	4 шт.
чеснок	2 зубчика
оливковое масло	
белое вино	150 мл

Подготовьте артишоки: оборвите внешние листья, обрежьте сверху на 2,5 см, обрежьте верхушки оставшихся листьев на 2,5 см, выньте пух из середины.

Приготовьте начинку из хлеба, анчоусов и чеснока и заполните ей середину артишоков. Полейте дно ковшика маслом, подогрейте и поставьте артишоки. Добавьте белое вино. Закройте крышкой и варите на медленном огне 1 ч. Подавайте горячими.



Сердцевины артишоков с кервелем

На 4 порции

средние артишоки	6 шт.
лимон, разрезанный пополам поперек	1 шт.
белый винный уксус	100 мл
сливочное масло	30 г
шалот, порезанный	1 шт.
белое вино	3 ст. л.
соль и перец	
сметан	150 мл
дижонская горчица	1/2 ч. л.
листья кервеля	4 ст. л.

Оборвите черенок артишока и жесткие внешние листья, с помощью очень острого ножа очистите сердцевины. После очистки каждой сердцевины натрите ее лимоном и опустите в миску с водой, смешанной с уксусом (это остановит процесс обесцвечивания). Порежьте сердцевины на 4 части, выньте пух и положите куски в воду с уксусом.

Растопите масло в емкости с тонким дном и потушите шалот, следя за тем, чтобы он не поджарился. Добавьте масло. Слейте артишоки и положите их назад. Влейте воду до половины артишоков, приправьте солью и перцем и плотно закройте.

Готовьте на медленном огне в течение 15 мин, снимите крышку и увеличьте огонь, дождавшись, чтобы осталось лишь около 2 ст. л. воды. Добавьте сметану, доведите опять до кипения и тушите на слабом огне несколько минут, перемешайте с горчицей и приправьте по вкусу. Подавайте, посыпав кервелем.

Артишоки с горохом

На 6 порций

очень маленькие артишоки; удалить черенки и верхушки листьев	6 шт.
оливковое масло	4 ст. л.
соль и перец	
молодой горох, очищенный	750 г
салат-латук, порезанный полосками	1 шт.

Разогрейте масло в жаростойкой глиняной посуде. Положите артишоки и приправы. Закройте и готовьте на медленном огне 15 мин. Добавьте горох и латук и готовьте под крышкой на как можно более слабом огне еще 30—40 мин. Подавайте в той же посуде.

Тушеные артишоки

Данный рецепт взят из книги, авторство которой приписывается Луи-Огюсту Бурбону. Артишок следует обрезать, но оставить нежные части листьев. Разрезать на четыре части и вынуть пух. Обрезать кончики внутренних листьев, но оставить выступающие части внешних, чтобы за них можно было держать приготовленные артишоки. Вместо шампанского можно взять сухое белое вино.

На 4 порции

средние артишоки; разрезать на 4 части, вынуть пух и обрезать	4 шт.
нарезанная петрушка	2 ст. л.
ростки валлийского или зеленого лука, порезанные	4 шт.
грибы (шампиньоны), порезанные	125 г
шалот, порезанный	2 шт.
чеснок, порезанный	2 зубчика
долька лимона	1 шт.
оливковое масло	4 ст. л.
шампанское	100 мл
телячий бульон	около 100 мл
лимонный сок	1 ст. л.

Положите четвертинки артишоков в ковшик с петрушкой, грибами, валлийским или зеленым луком, шалотом, чесноком, долькой лимона и оливковым маслом и готовьте несколько минут на слабом огне. Влейте шампанское и бульон, чтобы они закрыли артишоки, и тушите под крышкой на слабом огне 45 мин. Переложите артишоки на теплое блюдо, листьями кверху. Удалите масло из жидкости, добавьте лимонный сок, полейте артишоки и подавайте на стол.

Артишоки, тушенные в белом вине

На 4—6 порций

артишоки; оборвать внешние листья и обрезать верхушки с оставшихся	4—6 шт.
оливковое масло	6 ст. л.
лук, порезанный	1 шт.
морковь, порезанная тонкими дольками	2 шт.
соль и перец	
белое вино	200 мл
чеснок, растолченный	2 зубчика

В глубокую сковороду вылейте 3 ст. л. масла и положите морковь с луком. Поставьте артишоки вертикально основанием вверх, посолите и поперчите, сбрызните оставшимся маслом, закройте крышкой и поставьте на слабый огонь. Временами следует осторожно трясти сковороду. Когда лук с морковью поджарятся, влейте белое вино и тушите, пока оно не испарится наполовину. Добавьте чеснок и несколько ложек воды, закройте крышкой и тушите на очень слабом огне 45 мин, пока артишоки не станут нежными. Подавайте, слегка полив соком от тушения.

Артишоки на гриле

Хотя этот рецепт XIX в. рассчитан на приготовление на горячих углях, артишоки можно готовить и на современном электрическом гриле, на среднем жару.

На 4 порции

небольшие артишоки; оторвать черенки и обрезать верхушки листьев	8 шт.
соль и перец	
растительное масло	6 ст. л.

Отогните листья и положите артишоки основанием вверх на горячую решетку на 10—12 мин. Затем переверните, посолите и поперчите, сбрызните половиной растительного масла. Когда артишоки приготовятся, еще через 10—12 мин, переложите их на теплое блюдо и сбрызните оставшимся маслом.

Печеные артишоки с луком

Рецепт взят из книги, которая обычно приписывается Луи-Огюсту де Бурбону. На стр. 19 показано, как следует чистить донышки артишоков, но пух лучше удалить после варки.

На 4 порции

донышки артишоков	4 шт.
лимонный сок или белый винный уксус	1 ст. л.
сливочное масло	60 г
средние луковицы, крупно порезанные	3 шт.
соль и перец	
сухие хлебные крошки или тертый «пармезан»	2 ст. л.

Донышки артишоков отварите на очень слабом огне в воде с лимонным соком или уксусом в течение 20 мин. Когда они станут нежными, выньте, обсушите и выньте ложкой пух. Растопите в ковшике масло и поджарьте лук до коричневатого цвета. Приправьте солью и перцем, оставьте лук остыть в масле. Когда он станет холодным, положите масло с луком в артишоки, посыпьте хлебными крошками или сыром. Выпекайте в горячей (200° С) духовке, пока не подрумянятся. Подавайте без соуса.

Печеные фаршированные артишоки

На 4 порции

молодые артишоки, обрезанные	4 шт.
ломтики хлеба, корку обрезать	4 шт.
чеснок, порезанный	1 или 2 зубчика
порезанная петрушка	4 ст. л.
соль и перец	
оливковое масло	6 ст. л.

Вымочите хлеб в небольшом количестве воды, отожмите лишнюю жидкость, покрошите хлеб в миску. Добавьте чеснок, петрушку и приправьте. Перемешайте. Отогните листья артишоков и положите между ними начинку. Поставьте артишоки в жаростойкую глиняную посуду, полейте сверху маслом и выпекайте в средней (180° С) плите 40 мин, пока они не станут нежными. Подавайте на стол в той же посуде.

Запеканка из артишоков

На 4 порции

молодые артишоки; обрезать и порезать каждый вдоль на 3—4 дольки	4 шт.
белый хлеб без корки	90 г
молоко	300 мл
луковица, порезанная	1 шт.
порезанная петрушка	4 ст. л.
свежий бекон, порезанный ломтиками	250 г
соль и перец	
оливковое масло	4 ст. л.
свежие хлебные крошки	30 г

Размочите хлеб в молоке, отожмите и крупно покрошите. Перемешайте с луком, чесноком, петрушкой и беконом. Смажьте маслом жаропрочную глиняную посуду. Разложите смесь ровным слоем на дне посуды. Положите сверху порезанные артишоки, приправьте солью и перцем. Посыпьте хлебными крошками, сбрызните оставшимся маслом и выпекайте в плите при 170° С в течение 45 мин, пока артишоки не станут нежными, а крошки не поджарятся.

Запеканка из испанского артишока

На 4—6 порций

стебли испанского артишока, порезанные в длину по 5 см	1 кг
соль	
белый соус *(см. стр. 164)*	1/2 л
«пармезан», натертый	90 г
хлебные крошки	6—8 ст. л.
сливочное масло, растопленное	40 г

Обварите стебли артишоков в кипящей соленой воде в течение 10 мин. Слейте, опустите в холодную воду. Удалите кожуру и жилки. Обсушите, положите их вместе с 30 г «пармезана» в ковшик с белым соусом.

Дно смазанного маслом противня посыпьте 3 ст. л. сыра «пармезан», затем 3—4 ст. л. хлебных крошек. Поставьте противень в нагретую до 200° С плиту на 10 мин, чтобы образовалась корочка. Выложите на противень слоями стебли в белом соусе, посыпая каждый слой «пармезаном». Сверху насыпьте оставшийся сыр и сбрызните оставшимся маслом. Поставьте в духовку на 20 мин до образования золотистой корочки.

Черенки мангольда с анчоусами

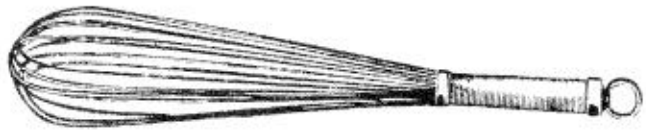
Для этого рецепта требуются только черенки. Из листьев можно приготовить запеканку или использовать их для супа или начинки.

На 4 порции

мангольд; листья обрезать, а черенки порезать на куски по 3 см	1 кг
чеснок, неочищенный	6 зубчиков
соль	
оливковое масло	4 ст. л.
луковица, очень мелко порезанная	1 шт.
соленые филе анчоусов, вымоченные в воде и обсушенные	12 шт.
мелко порезанная петрушка	4 ст. л.
перец	

Отварите мангольд и неочищенный чеснок в соленой воде в течение 15 мин. Слейте через дуршлаг, выньте чеснок, выдавите мякоть из шелухи и сохраните.

Разогрейте в ковшике оливковое масло, положите лук, тушите, но лук не должен стать коричневым. Добавьте чесночное пюре и анчоусы. Тушите на слабом огне, помешивая деревянной ложкой. Добавьте мангольд и держите на очень слабом огне 15 мин. Посыпьте петрушкой, поперчите и готовьте еще 10 мин. Подавайте сразу.



Черенки мангольда в шафране

На стр. 21 показано, как следует отрезать черенки мангольда от листьев. Используйте листья для другого блюда — их готовят так же, как шпинат.

На 2—4 порции

мангольд; листья и жилки удалить, порезать кусками от 2,5 до 10 см	1 кг
вода	2 л
большая луковица, мелко порезанная	1 шт.
лавровые листья	2 шт.
длинная веточка чабера	1 шт.
винный уксус	1 ст. л.
соль и перец	
филе анчоусов, вымоченные и высушенные	2 шт.
чеснок	2 больших зубчика
оливковое масло	1 ст. л.
мука	1 ст. л.
нарезанная петрушка	3—4 ст. л.
кайенский перец	
толченый шафран	1/4 ч. л.

Вскипятите воду. Положите лук, лавровые листья, чабер, уксус, немного соли и варите под крышкой на несильном огне 30 мин. Процедите. Отварите в этой воде мангольд под крышкой на несильном огне 12 мин, пока он не станет нежным. Большой шумовкой переложите черенки на противень, посыпьте перцем. Жидкость сохраните.

Растолките в ступке анчоусы с чесноком. Смешайте муку с оливковым маслом и держите на сла-

бом огне 1—2 мин. Добавьте смесь из анчоусов с чесноком, петрушку, щепотку кайенского перца и шафран. Тщательно перемешайте и добавьте 400 мл жидкости из-под мангольда, помешивая, чтобы не было комков. Мешайте, пока не закипит. Варите на слабом огне 20 мин, снимая пену 2—3 раза. Посолите по вкусу. Вылейте соус на черенки и выпекайте в нагретой до 230° С плите 20 мин. Подавать хорошо с рисовым пловом.

Ароматные черенки мангольда

На 4 порции

черенки мангольда	750 г
соль	
оливковое масло или 60 г сливочного	4 ст. л.
шалот, мелко порезанный	1 шт.
филе анчоусов, вымоченные и обсушенные	2 шт.
мука	1 ч. л.
телячий бульон или горячая вода	1/4 л
перец	
порезанная петрушка	1 ст. л.
чеснок, мелко порезанный (по желанию)	1 зубчик
желток	2 шт.
винный уксус	1 ст. л.

Вскипятите соленую воду в большой кастрюле и бланшируйте мангольд в течение 5 мин. Слейте, опустите в холодную воду, снимите кожуру и жилки. Порежьте по 10 см в длину.

Разогрейте оливковое или сливочное масло и обжарьте шалот с анчоусами 5 мин, пока шалот не станет мягким, а анчоусы не разделятся на части. Вмешайте муку и готовьте еще 1 мин, затем влейте бульон или воду. Приправьте соус солью и перцем, добавьте мангольд, петрушку и чеснок (по желанию). Варите на очень слабом огне 20 мин, пока черенки не станут нежными, а почти вся влага из них не перейдет в соус.

Взбейте желтки с уксусом и добавьте к ним ложку горячего соуса. Уберите посуду с огня и вмешайте желтки. Верните на огонь на 1—2 мин, но не кипятите, затем подавайте на стол.

Семейство луковых

Лук со сметаной

На 4 порции

луковицы маленького лука	16 шт.
соль	
сметана	100 мл
мелко нарезанная петрушка	2 ст. л.

Вымочите лук в холодной воде 4—5 ч, несколько раз меняя воду. Выньте луковицы, отварите в течение 15—20 мин в кипящей соленой воде, следя за тем, чтобы они не развалились. Выньте, опустите в холодную воду, слейте. Разложите луковицы на противне и поставьте в довольно холодную плиту (130° С) на 30 мин, чтобы они просушились.

Выньте из плиты, вылейте на каждую луковицу 1 ст. л. сметаны, слегка посолите и посыпьте петрушкой. Подавайте сразу.

Хрустящие кружочки лука

На 3—4 порции

большая луковица, порезанная тонкими колечками	1 шт.
молоко	150 мл
мука с солью и перцем	
масло или жир для фритюра	

Разделите порезанный лук на отдельные колечки. Окуните их в молоко, а затем обваляйте в муке с приправами. Разогрейте масло до 190° С и обжарьте лук в течение 3 мин. Просушите на салфетке, подавайте с отбивной или стейком, пожаренными в плите или на гриле.

Лук в мадере

На 4—6 порций

большие луковицы, порезанные тонкими дольками	4 шт.
сливочное масло	125 г
мадера	150 мл
соль и свежий толченый черный перец	
сметана	4 ст. л.
мелко нарезанная петрушка	4 ст. л.

Растопите масло в широкой тяжелой сковороде. Положите лук и хорошо перемешайте дольки в масле. Закройте и держите на очень слабом огне 10 мин, временами встряхивая сковороду.

Снимите крышку, немного увеличьте огонь, вмешайте мадеру. Готовьте, помешивая, пока мадера не выпарится, а лук не станет мягким и слегка покроется глазурью. Приправьте по вкусу солью и перцем, добавьте сметану, петрушку, перемешайте. Доведите до кипения, уменьшите огонь и варите на очень слабом огне 1 мин.

Подавайте горячим. Превосходно подходит к бифштексу, печени и любому жаренному на гриле мясу.

Фаршированный лук

На стр. 66 показано, как лучше подготовить лук для фаршировки. Вместо лисичек можно взять и другие грибы, например маленькие шампиньоны.

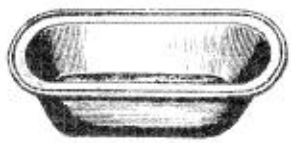
На 4 порции

луковицы среднего размера	4 шт.
сливочное масло	60 г
лисички, порезанные	175 г
свежие хлебные крошки, вымоченные в 2 ст. л. сливок	40 г
нарезанная петрушка	2 ст. л.
тимьян	1/8 ч. л.
соль и перец	
овощной бульон, приправленный соевым соусом	100 мл
сухое белое вино	4 ст. л.
порезанный лук-резанец	1 ст. л.

Чуть обрежьте основание луковиц, чтобы их можно было поставить твердо. Вырежьте внутренние части лука, оставив оболочку в 5 мм толщиной — формы для начинки. Порежьте вырезанный лук — понадобятся 125 г. Обварите «формы» 5 мин и обсушите их, положив на решетку основанием вверх.

Растопите 30 г масла, поджарьте порезанный лук до золотистого цвета, добавьте лисички. Поджарьте на сильном огне почти до полной готовности. Слегка выжмите вымоченные хлебные крошки. Добавьте на сковороду, готовьте на очень слабом огне 5 мин, непрерывно помешивая. Приправьте петрушкой, тимьяном, солью и перцем.

Слегка посолите и поперчите «формы», наполните начинкой. Поставьте луковицы в смазанную маслом форму. Вылейте туда бульон и вино. Присыпьте кусочками оставшегося масла. Вскипятите на плите, затем поставьте в разогретую до 180° С духовку и готовьте 45 мин, поливая соком 2—3 раза. Выньте, переложите на теплое блюдо. Выпарьте часть жидкости, полейте луковицы, посыпьте луком-резанцом. Хорошо сочетается с жареным рисом, смешанным с тушеным красным перцем и чесноком.



Лук, тушенный в вине

Блюдо приготовить не очень трудно — главное, чтобы у вас под рукой был лишний стакан вина — красного, белого, розового, сухого, полусладкого, сладкого, ароматизированного (т. е. вермута).

На 4—8 порций

большие луковицы одинакового размера, очищенные	6—8 шт.
оливковое масло	1 ст. л.
вино или вермут	150 мл
соль и перец	

Положите луковицы с ложкой масла в глубокую сковороду (они должны полностью заполнить ее, но лежать не слишком плотно). Поставьте на средний огонь. Когда масло начнет пузыриться, влейте небольшой стакан вина. Пусть поварится несколько секунд. Влейте воду до половины луковиц. Поставьте в нежаркую духовку (170° С) и пеките без крышки 1,5 ч. Выньте и поставьте вновь на плиту, тушите на сильном огне 2—3 мин, пока соус не станет густым и похожим на сироп. Приправьте. Подавайте как отдельное овощное блюдо или в качестве приправы к жаркому.

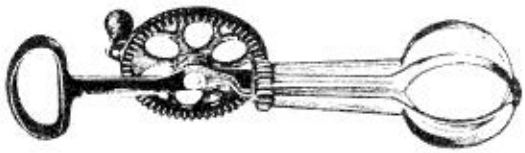
Лук в белом винном соусе

На 3—4 порции

луковицы белого маленького лука	750 г
сливочное масло	40 г
мука	2 ст. л.
сахар	1 ч. л.
белое вино	1/4 л
телячий бульон или сок из-под мяса	1/4 л
соль и перец	
тертый мускатный орех	
букет гарни	1 шт.

Очистите лук, стараясь как можно меньше повредить верхушку, поскольку луковицы должны готовиться целиком. Сделайте *руж* из 30 г масла, муки и сахара, положите лук и поджаривайте на слабом огне до золотистого цвета.

Вмешайте белое вино и бульон или мясной сок. Приправьте перцем, мускатом, слегка посолите — это зависит от солености бульона — и положите букет гарни. Закройте крышкой и тушите на слабом огне 20—25 мин, пока луковицы не станут нежными. Переложите их на теплое блюдо. Сварите соус, выпарив около трети жидкости, добавьте оставшееся масло и полейте соусом луковицы.



Лук в глазури

На 4 порции

твердые белые луковицы, диаметром около 4 см	12 шт.
сливочное масло	60 г
мед	2 ст. л.
соль	1/2 ч. л.

Разогрейте духовку до 200° С. Положите луковицы в достаточное количество кипящей воды, чтобы они полностью поместились, и варите без крышки 1 мин. Слейте через дуршлаг. Маленьким острым ножом очистите основание и срежьте верхушку. Установите на таком противне, чтобы все луковицы поместились в нем плотно и в один слой.

В небольшой сковороде растопите на среднем огне масло. Добавьте мед и соль и готовьте, помешивая, пока смесь не станет горячей и жидкой. Вылейте на луковицы, переворачивая их ложкой, чтобы сироп полностью покрыл их.

Выпекайте в духовке 45 мин, временами поливая жидкостью, пока лук не станет золотистым и мягким, так что его можно будет легко проткнуть ножом. Подавайте сразу, в том же противне.

Домашний луковый пирог с сыром

На 8 порций

лук, порезанный тонкими дольками	500 г
покрошенный бисквит	90 г
сливочное масло, размятое	150 г
мука	4 ст. л.
горячее молоко	1/4 л
горячий куриный бульон	100 мл
сметана	100 мл
желток, взбитый	1 шт.
соль и перец	
мягкий сыр «чеддер», потертый	125 г

Руками перемешайте бисквит с 60 г масла. Разложите смесь на дне и стенках формы для пирога (22,5 см).

Потушите лук в 30 г масла на сковороде с толстым дном до мягкого состояния. В другой сковороде растопите остаток масла, вмешайте муку и варите 1 мин. Снимите с огня и вмешайте горячее молоко и куриный бульон. Поставьте на огонь и варите до загустения. Добавьте сметану, смешанную с желтком. Приправьте по вкусу солью и перцем. Перемешайте с луком и выложите в форму. Посыпьте сверху сыром и выпекайте в нагретой до 180° С духовке 25—30 мин до золотистого цвета.

Домашний луковый пирог

На 4 порции

большие луковицы, порезанные тонкими ломтиками	5 шт.
соль	
сливочное масло	500 г
свежий бекон, порезанный тонкими ломтиками; бланшировать, слить, слегка обжарить в масле	250 г
яйца	3 шт.
сметана	4 ст. л.
слоеное тесто, 2-го типа *(см. стр. 166)*	175 г

Положите лук в ковшик с холодной водой и щепоткой соли. Доведите до кипения на сильном огне, слейте, просушите на бумажном полотенце. Растопите в сковороде 350 г сливочного масла. Положите лук и жарьте, пока он не станет мягким и золотистым, добавьте бекон. Переложите лук с беконом в миску, закройте и дайте остыть, затем перемешайте с желтками и сметаной. Раскатайте слоеное тесто на противне (20 см), выложите луковую смесь. Растопите оставшееся масло и сбрызните сверху. Выпекайте в разогретой до 200° С духовке 30 мин, пока пирог не станет темно-золотистым. Подавайте очень горячим.

Чеснок в золе

Этот рецепт прекрасно подходит для открытого огня или барбекю. Если вы будете готовить чеснок в духовке, целые головки следует завернуть в фольгу (см. стр. 73).

На 4 порции

чеснок	8—12 головок

Положите целые головки в горячую золу. Жарьте, пока внешние зубчики не обуглятся, а внутренние станут мягкими. Подавайте очень горячими, с хлебом и маслом.

Мягкую массу выдавливают из кожуры и намазывают на хлеб. У чуть пережаренных внешних зубчиков будет иной привкус, чем у внутренних, однако вы убедитесь, что это великолепное блюдо.

Лук с чесноком

Это блюдо придумано в честь знаменитого художника Тулуз-Лотрека, обожавшего очень острую еду. Автор рецепта, Альфред Эдвардс, рассказывал, что Лотрек даже заболел из-за того, что переусердствовал в дегустации нового блюда. На стр. 66 показано, как лучше подготовить лук к фаршированию.

На 4 порции

большие твердые луковицы испанского лука	4 шт.
большие зубчики чеснока	8 шт.
соль и перец	
оливковое масло	4 ст. л.
сливочное масло	30 г

Отварите луковицы в течение 30—45 мин, добавив чеснок за 5 минут до готовности. Выньте середину из луковиц, положите в ступку вырезанный лук, чеснок, соль, много перца и оливковое масло. Сделайте густое однородное пюре и наполните им луковицы. Поставьте луковицы на смазанный сливочным маслом противень и выпекайте в разогретой до 180° С духовке до золотистого цвета. Подавайте горячими.

Корнуолльский пирог из лука с яблоками

На 4 порции

лук, порезанный вначале тонкими колечками, затем еще мельче	500 г
слоеное тесто, 1-го типа *(см. стр. 166)*	250 г
яблоки; очистить, вырезать середину, мелко порезать	500 г
мелко порезанный шалфей	2 ч. л.
соль и перец	
смешанные специи	1/4 ч. л.
сливочное масло	3 ст. л.

Раскатайте тесто на глубоком противне (17 см),

уложите на дно слой яблок. Положите слой лука, слегка посыпьте шалфеем, солью, перцем, смешанными специями. Таким же образом, чередуя, уложите еще несколько слоев. Сверху посыпьте кусочками масла. Смочите концы теста, закройте пирог тонким слоем теста. Выпекайте в разогретой до 190° С духовке 1 ч. Если пирог слишком зажаривается сверху, закройте его фольгой. Подавайте горячим.

Печеный лук

На 4 порции

большие луковицы, не чистить	4 шт.
соль и перец	
кусочки масла	

Положите луковицы в глубокий противень, налейте воды на 2,5 см, но не больше. Пеките на очень слабом огне в духовке, нагретой до 130° С, 2 ч — лук должен стать совсем мягким, если его сжать. С готовых луковиц снимите коричневую кожицу и обрежьте корни. Подавайте с солью, перцем и кусочками масла.

Порей в масле

На 4—6 порций

среднего размера стебли порея, только белые части	12 шт.
соль и перец	
сливочное масло	60 г
растопленное сливочное масло	3 ст. л.
лимонный сок	1/2 ч. л.

Бланшируйте порей в кипящей воде 5 мин, хорошо просушите, посыпьте щепоткой соли и перца. Обильно смажьте маслом посуду и разложите в ней довольно плотно порей. Полейте сверху растопленным маслом с лимонным соком.

Положите сверху лист масляной бумаги, пеките в разогретой до 150° С духовке 40 мин, временами поливая порей маслом, в котором он готовится.

Тушеный порей

На 4 порции

порей; обрезать концы, промыть, разрезать поперек пополам	1 кг
большие луковицы, порезанные колечками	2 шт.
оливковое масло	150 мл
большой помидор; удалить кожицу и зерна, порезать	1 шт.
телячий бульон	300 мл
порезанный укроп	2 ч. л.

Поджарьте лук в масле на среднем огне, пока он не станет мягким. Добавьте порей, несколько раз перемешайте его с маслом, затем добавьте помидор. Приправьте солью и перцем, влейте бульон. Варите на очень медленном огне полчаса. Подавайте горячим или холодным, посыпав порезанным укропом.

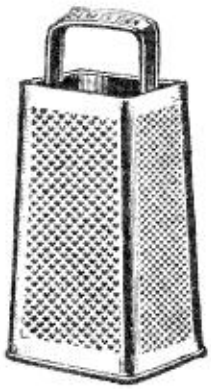
Душистый порей

На 4—6 порций

средние стебли порея; обрезать, оставив 2,5 см зеленой части	12 шт.
веточки петрушки	2 шт.
веточка кервеля	1 шт.
лавровый лист	1 шт.
веточка тмина	1 шт.
гвоздика	1 шт.
сливочное масло	15 г
белое вино	5 ст. л.
куриный или телячий бульон	150 мл
соль и перец	по 1/2 ч. л.
ломтики хлеба, сделать тосты	6 шт.
приготовленная французская горчица	1 ст. л.
сухие хлебные крошки	3 ст. л.

Положите порей в огнеупорную посуду с травами, гвоздикой и маслом. Влейте вино и бульон и приправьте солью и перцем. Закройте, вскипятите на сильном огне, подержите 5 мин, затем пеките в ду-

ховке при 180° С в течение 30 мин. Выньте порей шумовкой и разрежьте вдоль пополам. Процедите подливку через тонкое сито. Положите тосты в посуду, сверху порей, полейте подливкой. Помажьте горчицей, посыпьте хлебными крошками. Выпекайте при 200° С в течение 15 мин и подавайте на стол.



Пирог из порея

На 4—6 порций

тонкие стебли порея, тонко порезанные ломтиками	750 г
сливочное масло	60 г
слоеное тесто, 1-го типа *(см. стр. 166)*	
копченый бекон, мелко порезанный	60 г
перец	
яйцо	1 шт.
молоко, приправленное солью и перцем	100 мл

Положите порей в ковшик с маслом и небольшим количеством воды, тушите 10 мин, пока он не станет мягким. Уложите тонкий слой теста в глубокую форму для пирога, положите порей вместе с беконом и перцем (соль не нужна, поскольку бекон достаточно соленый).

Закройте пирог тестом, залепив концы, а в середине сделайте небольшую дырку. Выпекайте в разогретой до 200° С духовке 35 мин, пока не образуется поджаристая хрустящая корочка, а бекон с порем хорошо пропекутся.

Выньте пирог из плиты — наготове должно быть яйцо, взбитое с приправленным молоком. Влейте смесь в пирог через отверстие вверху. Поставьте снова в духовку на 10 мин. Подавайте горячим или холодным.

Грибы

Шампиньоны с анчоусами, мятой и лимонным соком

На 4—6 порций

маленькие шампиньоны	1 кг
сливочное масло	125 г
оливковое масло	1 ст. л.
соль и крупно толченный перец	
филе анчоусов, вымоченные, просушенные, порезанные	8 шт.
веточки мяты, порезанные	2 шт.
лимонный сок	3—4 ст. л.
порезанная петрушка	2 ст. л.

Растопите оба вида масла в глубокой сковороде и пожарьте грибы на сильном огне, встряхивая сковороду. Через 5 мин добавьте соль и перец, анчоусы и мяту. Перемешайте, добавьте лимонный сок. Поджарьте совсем немного, посыпьте петрушкой и подавайте на стол.

Печеные шампиньоны

На 3—4 порции

мелкие шампиньоны	500 г
свежий бекон, порезанный дольками, бланшированный и просушенный	125 г
сливочное масло	30 г
нарезанная петрушка	2 ст. л.
валлийский или зеленый лук	250 г
соль, перец и тертый мускатный орех	
веточки петрушки: обрезать толстый стебель	6—8 шт.
растительное масло	2—3 ст. л.

Перемешайте грибы, бекон, сливочное масло, порезанную петрушку, лук, приправы и положите в глиняное блюдо. Пеките без крышки в печи при

180° С 30—50 мин, пока лук и бекон слегка не подрумянятся. Перед подачей на стол поджарьте в растительном масле петрушку и посыпьте блюдо.

Шампиньоны с сосновыми орехами

На 4—6 порций

шампиньоны с очень широкими шляпками, ножки обрезать	1 кг
лимон, разрезанный поперек пополам	1 шт.
оливковое масло	4 ст. л.
чеснок, очень мелко порезанный	2 зубчика
сосновые орехи	40 г
толченые морская соль и черный перец	

Разогрейте духовку до 200° С. Тщательно промойте шляпки в холодной воде. Высушите и натрите внешнюю сторону лимоном.

Разложите шляпки внутренней стороной вверх на смазанную маслом глубокую сковороду. Посыпьте чесноком, орехами, сбрызните оставшимся маслом, посолите и поперчите по вкусу. Выпекайте 10 мин. Выньте сковороду из духовки и поставьте в горячий гриль на 2 мин. Подавайте на стол.

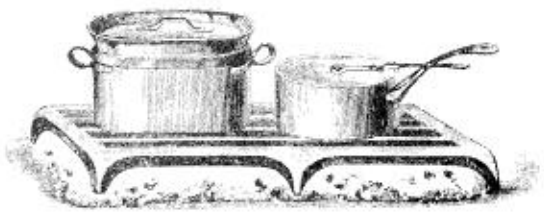
Шампиньоны по-польски

На 6 порций

шампиньоны, порезанные ломтиками	750 г
лук, порезанный	1 шт.
сливочное масло	175 г
мука	2 ст. л.
сметана	1/2 л
тертый мускатный орех	1/2 ч. л.
соль и перец	
нарезанная петрушка	4 ст. л.
свежие крошки белого хлеба	15 г

Положите грибы с луком в чугунок без всякого жира. Закройте и тушите в собственном соку на среднем огне 15—20 мин, пока они не прилипнут ко дну. Добавьте 125 г сливочного масла. Когда оно растопится, всыпьте муку. Держите на очень слабом огне, помешивая, 5 мин. Вмешайте сметану. Приправьте мускатом, солью, перцем. Тушите дальше без крышки, пока смесь не загустеет. Добавьте петрушку и перемешайте.

Выложите в смазанную маслом, глубокую посуду. Поджарьте хлебные крошки в оставшемся масле до золотистого цвета и посыпьте сверху. Выпекайте при 180° С, пока не застынет, а крошки не поджарятся еще сильнее.



Белые грибы с чесночно-луковым соусом

На 4 порции

небольшие белые грибы	750 г
оливковое масло	8 ст. л.
чеснок, мелко порезанный	2 зубчика
средняя луковица, очищенная и мелко порезанная	1 шт.
мелко нарезанная петрушка	2 ст. л.
томатный сок	3—4 ст. л.
соль и черный перец	
кайенский перец	

Отрежьте у грибов ножки, мелко порежьте и отложите. Разогрейте 5 ст. л. оливкового масла на сковороде и потушите шляпки 8—10 мин. Затем уберите их из сковороды, переложите на блюдо и сохраните в тепле. Положите на сковороду чеснок, лук, петрушку, порезанные ножки и тушите 10 мин. Влейте томатный сок, добавьте соль, перец и кайенский перец. Влейте столько оливкового масла, чтобы получился жидкий соус. Доведите до кипения и вылейте на шляпки.

Смешанные овощи

Тушеные овощи

На 4 порции

большие сладкие перцы, порезанные полосками	3 шт.
цуккини, лук, морковь, стебли сельдерея, порезанные дольками	по 2 шт.
зрелые помидоры; удалить кожицу и семена, порезать	6 шт.
оливковое масло	4—5 ст. л.
нарезанная петрушка	2 ст. л.
нарезанный базилик	1 ст. л.
соль и перец	
вода	150—200 мл

Разогрейте оливковое масло в сковороде. Положите овощи, травы, приправьте солью и перцем. Влейте воду и тушите под крышкой на среднем огне 30 мин, пока все овощи не станут нежными. Если испарится вся жидкость, можно влить еще немного.

Печеные овощи

На 4 порции

цуккини	200 г
баклажаны	250 г
молодые шампиньоны, очищенные, если необходимо, мелко порезанные	175 г
помидоры, порезанные тонкими ломтиками	350 г
оливковое масло	2 ч. л.
тимьян	1/2 ч. л.
чеснок, порезанный	1/2 зубчика
соль	1 ч. л.
перец	

Разогрейте духовку до 200° С. Ножом для чистки картофеля очистите вдоль цуккини и баклажаны, оставив несколько тонких полосок кожуры. Порежьте эти овощи дольками поперек. Возьмите 4 небольшие формы для запекания (около 14 см по диагонали). Разложите в них одинаковые количества порезанных овощей (можно придумать разные интересные сочетания по цветам). Каждую форму сбрызните 1/2 ч. л. оливкового масла, посыпьте щепоткой чабера, порезанного чеснока, посолите и поперчите. Закройте фольгой. Выпекайте в духовке 30 мин.

Рагу в закрытой посуде

На стр. 19 показано, как лучше подготовить артишоки.

На 6—8 порций

донышки артишоков	2 шт.
маленькие луковицы, все одинакового размера	12 шт.
мелкая морковь	24 шт.
салат-латук, бланшированный, разрезанный пополам, выжатый и согнутый несколько раз	2 шт.
небольшой корневой сельдерей, разрезанный на 4 части и бланшированный	1 шт.
молодые картофелины, очищенные щеткой	20 шт.
сливочное масло	100 г
соль и перец	

Отвар

вода	300 мл
оливковое масло	1 ст. л.
лимонный сок	1 ст. л.
соль и перец	

Положите все ингредиенты для отвара в кастрюлю и варите донышки артишоков 10 мин. Обсушите их и порежьте на 4 части. Тем временем в глиняной огнеупорной посуде слегка обжарьте лук в 60 г сливочного масла. Выньте его и в том же масле слегка обжарьте морковь и артишоки. Выньте и просушите овощи. Положите в кастрюлю сложенный латук. Добавьте лук, морковь, артишоки, сельдерей, картофель, расположив овощи симметрично на несколько порций. Посолите и поперчите. Влейте столько воды, чтобы она закрыла овощи. Порежьте оставшееся масло кусочками и положите сверху. Закройте крышкой и выпекайте в разогретой до 180° С духовке, не мешая, в течение 45 мин — 1 ч, затем подайте на стол.

Вестфальские кисло-сладкие овощи

На 6 порций

большая морковь, очищенная и порезанная	4 шт.
зеленые бобы; разломать на куски	250 г
ломтики бекона с прослойками	3 ст. л.
большая луковица, порезанная ломтиками	1 шт.
большие яблоки; очистить, вырезать середину, порезать дольками	2 шт.
сахар	1 ст. л.
яблочный уксус	2 ст. л.
соль	

Отварите морковь и бобы в соленой воде до нежного состояния, слейте. Поджарьте бекон, пока не образуется хрустящая корочка, выньте из сковороды, просушите. Поджарьте лук в жире из-под бекона, чтобы он стал мягким, но не коричневым, добавьте яблоки, сахар, уксус, частично готовые морковь и бобы. Разрежьте бекон и добавьте на сковороду, а также соль по вкусу. Закройте крышкой и готовьте на слабом огне 15 мин, пока овощи не станут мягкими.

Овощное рагу

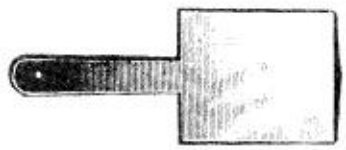
На 4—6 порций

твердые цуккини, очищенные и порезанные поперек дольками по 5 мм толщиной	1 кг
бобы лима, обрезанные и порезанные на куски по 4 см	500 г
средние, зрелые, твердые помидоры, очищенные от кожицы и семян, крупно порезанные	4 шт.
большие свежие початки кукурузы; срезать зерна, кочерыжки выбросить	2 шт.
растительное масло	2 ст. л.
лук, очень мелко порезанный	175 г
мелко порезанный чеснок	1 ч. л.
мелко порезанный свежий зеленый чилийский перец	1 ч. л.
соль	2 ч. л.
свежий тертый черный перец	1/4 ч. л.

В глубокой (на 7 л) огнеупорной посуде на среднем огне подогрейте масло. Положите лук и чеснок и жарьте, помешивая, 5 мин, пока они не станут мягкими, но не коричневыми. Добавьте цуккини, бобы, чилийский перец и тушите, мешая, 2—3 мин. Добавьте помидоры, соль и перец.

Уменьшите огонь до слабого, неплотно закройте посуду и оставьте на слабом огне на 15 мин. Добавьте кукурузные зерна, тщательно перемешайте и тушите дальше, полуприкрыв, пока цуккини и бобы не станут частично нежными, но частично еще крепкими. Приправьте по вкусу и подавайте на стол, прямо в той же посуде.

Можно не срезать кукурузные зерна, а порезать початки кусками по 5 см. Затем положить их в соленую кипящую воду, чтобы она закрыла их на 2,5 см. Закрыть кастрюлю, убрать с огня и оставить на 5 мин, слить через дуршлаг. Добавить кукурузу в рагу и тушить 5 мин перед подачей на стол.



Берберское рагу

На 4 порции

картофель, порезанный дольками	150 г
репа, морковь, баклажаны, кабачки, порезанные дольками	по 125 г
большая луковица, порезанная дольками	1 шт.
чеснок, очищенный	1 головка
соль	
оливковое масло	100 мл
мелко порезанный красный перец чили	1—2 ч. л.
толченый тмин	1 ч. л.
мелко порезанная петрушка	2 ст. л.
лук, мелко порезанный	90 г

В большом ковшике вскипятите около 900 мл слегка подсоленной воды. Положите картофель, репу, морковь, баклажаны, кабачки, лук и чеснок. Варите овощи, пока они не станут мягкими — около 20 мин.

Разогрейте масло в большой сковороде, положите чили, тимьян, петрушку, мелко порезанный лук и подержите на среднем огне 5 мин. Добавьте отваренные овощи и воду из-под них и готовьте 10 мин. Рагу будет готово, когда лук станет нежным.

Рататуй из Ниццы

Цуккини можно положить и чуть позже, в середине тушения, если вы хотите приготовить блюдо не мягкой, а более твердой консистенции. Другая техника выпаривания жидкости показана на стр. 68.

На 4—6 порций

лук, порезанный	500 г
помидоры, очищенные от кожицы и семян, порезанные	2—3 шт.
цуккини, очищенные и порезанные дольками	500 г
баклажаны, очищенные и порезанные дольками	500 г
сладкие красные перцы, очищенные, порезанные полосками	3 шт.
оливковое масло	100 мл
чеснок, толченый	1 зубчик
букет гарни	1 шт.
соль и перец	

Потушите лук в оливковом масле на слабом огне в большой сковороде под крышкой в течение 10 мин, чтобы он стал мягким и желтым. Добавьте помидоры и тушите еще несколько минут. Добавьте цуккини, баклажаны, сладкий перец, чеснок, букет гарни, соль и перец. Закройте и тушите на очень слабом огне 1 ч, пока овощи не выделят жидкость и не станут мягкими, тогда все вкусы перемешаются. Чтобы выпарить лишнюю жидкость и сгустить соус, надо тушить еще 20—30 мин без крышки.

Травяной пирог

На 6—8 порций

порей, мелко порезанный	500 г
шпинат, мелко порезанный	250 г
водяной кресс (жеруха)	30 г
веточки петрушки, мелко порезанные	3 шт.
ломтики постного свежего бекона	500 г
яйца	3 шт.
соль и перец	
говяжий бульон	150 мл
слоеное тесто, 1-го типа *(см. стр. 166)*	250 г

Разогрейте плиту до 180° С. Уложите половину бекона в форме для пирога (на 1,5 л). Перемешайте порей, шпинат, кресс, петрушку и выложите смесь на бекон. Взбейте 2 яйца и полейте овощи, посыпьте солью и перцем, влейте бульон. Положите сверху оставшийся бекон и закройте тестом. Смажьте тесто оставшимся яйцом и выпекайте 40—45 мин, пока корочка не станет золотистой.

Весеннее рагу

Артишоки лучше почистить прямо перед тем, как положить на сковороду. Затем их следует быстро перемешать в масле, чтобы их поверхность не соприкасалась с воздухом, иначе овощи потеряют цвет. Если же вы решили подготовить артишоки заранее, их надо сразу после очистки облить оливковым маслом. К этому рагу хорошо добавить мантжу *(см. стр. 68)*.

На 4—6 порций

длинные побеги зеленого лука, оставить только белую часть или очень маленькие белые луковицы	500 г
чеснок, снять верхнюю шелуху, но зубчики не чистить	1 головка
средние артишоки, очистить обычным образом, разрезать на 4 части, вынуть пух	6
средний салат-латук, крупно порезанный полосками	1 шт.
небольшие крепкие цуккини, порезанные тонкими дольками	500 г
сливочное масло	125 г
букет гарни, включающий сельдерей, петрушку, лавровый лист и тимьян	1 шт.
соль и перец	
порезанная петрушка	2 ст. л.
мелко порезанный майоран (по желанию)	1/2 ст. л.

В глубоком медном ковшике или глиняной кастрюле растопите 40 г сливочного масла, положите лук, зубчики чеснока, четвертинки артишоков. В центр уложите букет гарни, сверху насыпьте латук, посо-

лите и поперчите, плотно закройте крышкой. Тушите овощи на слабом огне около 30 мин, помешивая временами деревянной ложкой. При этом обратите внимание на жидкость: она должна быть консистенции легкого сиропа. Если огонь достаточно слабый, то из латука выпарится много жидкости, так что не понадобится добавлять еще воды. Но если овощи тушатся только в масле, следует влить несколько ложек воды и встряхнуть ковшик, чтобы вода распределилась по всей посуде.

Когда артишоки с луком станут нежными, растопите 30 г масла на сковороде и обжарьте на сильном огне цуккини, часто встряхивая или помешивая, в течение 5—6 мин, пока они не станут довольно мягкими и слегка подрумянятся. Положите цуккини к остальным овощам, закройте крышку и тушите 5—10 мин. Попробуйте, посолите и поперчите, уберите с огня, добавьте оставшееся масло, порезанное небольшими кусочками. Тщательно перемешайте овощи. Выньте букет гарни. Посыпьте рагу петрушкой и майораном, если они есть под рукой, и подавайте на стол.

Жареные овощи с персиядом

Количество и сорта овощей для этого блюда можно варьировать по желанию. Например, можно добавить нежную спаржу, цуккини, брокколи, морковь. Однако в блюде должно быть не больше 5—6 компонентов, чтобы избежать излишнего смешения вкусов.

Советы для жарки овощей даны на стр. 46, а технику приготовления персияда вы найдете на стр. 31.

На 4 порции

молодые бобы лима	150 г
сердцевины артишоков, порезанные тонкими дольками	5 шт.
кочанчики сельдерея, обрезанные и нарезанные тонкими дольками	4 шт.
зеленый лук: оставить только белые и светло-зеленые части, порезать	4 шт.
молодые шампиньоны, промытые, почищенные щеткой и порезанные дольками	12 шт.
оливковое масло	4 ст. л.
соль и перец	
лимонный сок	2 ст. л.

Персияд

чеснок, порезанный	1 большой зубчик
нарезанная петрушка	2 ст. л.

Разогрейте масло на сковороде. Положите бобы и пожарьте на сильном огне в течение 3—4 мин. Добавьте артишоки, сельдерей, зеленый лук и в конце шампиньоны. Жарьте 3—4 мин, пока они не станут нежными и хрустящими. Добавьте *персияд*, перемешайте, приправьте и жарьте еще минуту. Добавьте лимонный сок и подавайте на стол.

Жареные овощи из Индонезии

Главное в рецепте — почти постоянно помешивать овощи при жарке. Терази — это паста из креветок темного цвета, в небольших количествах ее используют во многих индонезийских блюдах. Она может продаваться также под названием балахан, это малазийская разновидность приправы.

На 4 порции

луковицы шалота	2 шт.
терази	1 ч. л.
растительное масло	2 ст. л.
порошок чили	1/2 ч. л.
морковь, порезанная вначале в длину полосками, затем поперек на 2—3 части	60 г
цветная капуста, разделенная на маленькие соцветия	60 г
бобы, порезанные на куски той же длины, что и морковь	60 г
соевый соус	1 ч. л.
вода	6 ст. л.
ростки бобов	60 г
соль и перец	

Пропустите шалот с терази через мясорубку и поджарьте в масле в течение 30 сек. Добавьте порошок чили, морковь, цветную капусту и бобы. Жарьте, помешивая, 2 мин, затем добавьте соевый соус и воду. Закройте крышкой на 10 мин, снимите крышку и жарьте еще 2 мин. Положите ростки бобов, немного соли и перец. Жарьте, помешивая, 2 мин. Подавайте сразу на стол.

Китайское рагу

На 4 порции

небольшие соцветия цветной капусты, отваренные в течение 5 мин и обсушенные	75 г
спаржа, порезанная кусочками по 2,5 см	75 г
горох, очищенный	75 г
сельдерей, порезанный дольками	75 г
стебли китайского салата, порезанные дольками	75 г
побеги бамбука, порезанные дольками	75 г
шампиньоны, порезанные дольками	75 г
оливковое масло	3—4 ст. л.
кусочки свежего корня имбиря, мелко порезанные	2 шт.
соль	1/2 ч. л.
соевый соус	1 ст. л.
куриный бульон	100 мл

Разогрейте оливковое масло в сковороде или в воке. Положите имбирь и недолго жарьте, помешивая. Положите цветную капусту, спаржу, горох, сельдерей и жарьте, помешивая, 2 мин.

Добавьте китайский салат, бамбук, грибы, жарьте, помешивая, еще 2 мин. Посолите и добавьте соевый соус. Продолжите жарку, чтобы приправы хорошо перемешались.

Влейте бульон и увеличьте огонь. Готовьте под крышкой 2 мин на среднем огне, потом сразу подавайте на стол.

Рагу из бамии, кукурузы и помидоров

На 6 порций

бамия, порезанная кусочками по 5 мм толщиной	200 г
початки кукурузы; срезать зерна, початки выбросить	4 шт.
большие помидоры; снять кожицу и крупно порезать	3 шт.
ломтики копченого бекона	4 шт.
луковица, мелко порезанная	1 шт.
небольшой сладкий зеленый перец, очищенный и порезанный	1 шт.
сахар	1 ч. л.
соль и перец	
соус табаско	

В большой сковороде обжарьте бекон до хрустящего состояния. Выньте, обсушите и покрошите, отложите в сторону. Оставьте на сковороде лишь 4 ст. л. жира из-под бекона. Положите туда бамию и лук, перемешайте с жиром, добавьте кукурузные зерна и жарьте на среднем огне, временами помешивая, 10 мин. Добавьте помидоры, зеленый перец, сахар, соль, перец, табаско. Закройте крышкой и тушите на очень слабом огне 25 мин, иногда помешивая, пока все овощи не станут нежными.

Приправьте по вкусу, переложите на блюдо, посыпьте кусочками бекона.

Овощи с имбирем по-японски

Этот рецепт был составлен мистером Сусуму Окада из японского ресторана в центре Лондона.

На 4 порции

имбирный корень, порезанный полосками тонко, величиной со спичку	15—30 г
морковь, порезанная полосками тонко, величиной со спичку	60 г
лук, мелко порезанный	250 г
сладкий зеленый перец, порезанный полосками вдоль, затем пополам поперек	1 шт.
сельдерей, разрезанный вдоль пополам, затем на куски по 2,5 см (по желанию)	1 кочанчик
китайский салат или салат ромэн; обрезать листья, разрезать вдоль пополам, затем по диагонали полосками по 2,5 см толщиной	250 г
ростки зеленого лука, порезанные по 2,5 см; луковицы разрезать пополам	6 шт.
молодые шампиньоны; ножки вырезать, шляпки порезать тонкими дольками	125 г
подсолнечное или кукурузное масло	6 ст. л.
соль и белый перец	
соевый соус	2 ч. л.
сакэ или сухой шерри	2—3 ст. л.

Очень сильно разогрейте масло на сковороде или в воке и положите по очереди овощи. Вначале — им-

бирь с морковью, мешайте 30 сек, затем лук, мешайте 1 мин. Следом сладкий перец, сельдерей (по желанию), мешайте еще 30 сек. Наконец, китайский салат, зеленый лук, грибы, соль, перец, соевый соус, сакэ и мешайте 2—3 мин. Когда овощи станут очень горячими — они готовы. Их не надо варить, лишь сильно нагреть и подавать на стол.

Смесь порея с картофелем

На 4 порции

порей, обрезанный, промытый, высушенный, порезанный колечками	1 кг
картофель, порезанный дольками	500 г
ломтики бекона	2 шт.
лярд или гусиный жир	1 ст. л.
мука	1 ст. л.
вода	150—200 мл
букет гарни	1 шт.
чеснок	2 зубчика
соль и перец	

На большой сковороде поджарьте бекон в гусином жире на среднем огне. Положите порей и картофель. Жарьте, помешивая, 10 мин, пока не подрумянятся. Посыпьте мукой, пожарьте в течение нескольких минут, помешивая, влейте воду. Положите букет гарни и чеснок, посыпьте солью и перцем. Закройте крышкой и тушите на слабом огне 30 мин. Когда блюдо приготовится, соус должен стать густым.

Ирландское пюре из картофеля с зеленым луком — стелк

На 4 порции

старый картофель	750 г
зеленый лук, обрезанный и порезанный кусками по 1 см	250 г
молоко	300 мл
сливочное масло	150 г
соль и перец	

Варите на очень слабом огне лук в молоке. Тем временем отварите картофель, высушите, положите в тепло. Когда лук станет мягким, слейте, а молоко из-под него влейте в картофель и сделайте пюре, взбивая. Добавьте в пюре лук и 30 г масла, хорошо посолите и поперчите. Пюре должно быть зеленой взбитой массой. Разложите по тарелкам, вверху сделайте углубление и влейте туда растопленное оставшееся масло. Есть *стелк* следует, взяв кусочек пюре с краю и обмакнув его в масло в середине.

Пудинг из Огайо

На 2—3 порции

морковь; отварить и сделать пюре	125 г
сладкий картофель; отварить и сделать пюре	125 г
соль	1/4 ч. л.
коричневый сахар	2 ст. л.
мелкие, сухие крошки белого хлеба	40 г
молоко	300 мл
большое яйцо, взбитое	1 шт.
сливочное масло	15 г

Смешайте морковь, сладкий картофель, соль и сахар. Добавьте хлебные крошки, затем молоко и взбитое яйцо. Хорошо перемешайте и выложите в форму (на 1,25 л). Пеките без крышки в разогретой до 180° С духовке 1 ч. Пудинг прекрасно подойдет к курице, ветчине или индюшке.

Шотландское пюре

На 4 порции

картофель, отваренный и просушенный	500 г
капуста, отваренная и просушенная	500 г
сливки	200 мл
соль и перец	

Перемешайте картофель с капустой и сделайте пюре. Добавьте сливки, приправьте, хорошо перемешайте, подавайте очень горячим.

Картофель с капустой по-шотландски

Это блюдо лучше готовьте из только что сваренных овощей. Можно добавить оставшиеся от другого блюда овощи, но количество капусты и картофеля должно быть одинаково.

На 4—6 порций

картофель, отваренный и просушенный	750 г
капуста, отваренная и просушенная	750 г
порезанный лук-резанец или 2 ст. л. порезанного поджаренного лука (по желанию)	1 ст. л.
сливочное масло	90 г
соль и свежий толченый черный перец	
«чеддер», потертый (по желанию)	40 г

В большой миске размешайте и разотрите картофель, капусту и лук (по желанию), вмешайте масло. Посолите и поперчите по вкусу. Смесь можно посыпать сыром. Поставьте в разогретую до 190° С духовку на 15—20 мин.

Картофель с репой

В Уэльсе любят смешивать картофельное пюре с другими вареными овощами. Кроме репы, картофель можно мешать с горохом, огородными бобами и свеклой. Подают блюдо обычно с жареной печенкой и луком.

На 6—8 порций

картофель; отварить и сделать пюре	500 г
молодая репа; отварить и сделать пюре	500 г
сливочное масло	90 г
соль и перец	
пахта	

В ковшике смешайте картофель и репу с маслом. Приправьте солью и перцем, влейте столько пахты, чтобы достичь консистенции сметаны. Подогрейте и подавайте.

Овощная патиала

На 4—6 порций

смешанные свежие овощи (цветная капуста, морковь, сладкий зеленый перец), порезанные дольками	500 г
свежий очищенный зеленый горох	300 г
порезанный чеснок	1 ст. л.
вода	100 мл
очищенное сливочное масло	5 ст. л.
порезанный лук	5 ст. л.
куркума	1/2 ч. л.
соль	2 ч. л.
мелко порезанный имбирный корень	1 ст. л.
накрошенный свежий зеленый чилийский перец без семян	1 ст. л.
молоко	900 мл
нарезанные свежие листья кориандра или петрушки	2 ст. л.
толченая гвоздика, черный перец и кардамон	по 1/8 ч. л.

Растолките чеснок в воде, держите воду рядом с плитой. Растопите масло в среднем ковшике, добавьте лук. Тушите на слабом огне, добавляя чес-

ночную воду, пока лук не станет мягким и не пропадет резкий чесночный запах.

Уберите ковшик с огня, добавьте куркуму, смешанные овощи (кроме гороха), соль, перемешайте. Поставьте на средний огонь и мешайте, пока овощи не станут почти совсем нежными. Добавьте оставшиеся ингредиенты и тушите, помешивая, без крышки, на сильном огне, чтобы горох стал мягким, а молоко наполовину испарилось.

Подавайте в небольших отдельных мисочках по числу людей или вылейте на рис.

«Веер» из баклажанов

На 6 порций

вытянутые баклажаны среднего размера; общий вес 500—600 г, обрезать кончики	3 шт.
большие, зрелые помидоры: разрезать вертикально, вырезать черенок, половинки порезать тонкими дольками	2 шт.
оливковое масло	80—100 мл
большая луковица, мелко порезанная	1 шт.
чеснок, мелко порезанный	4 зубчика
нежные артишоки	4 шт.
маленькие маслины	90 г
лавровые листы, разорванные на маленькие кусочки	2 шт.
смешанные сухие травы (тимьян, эстрагон, чабер)	1 ч. л.
соль и перец	
нарезанная петрушка или листья базилика (по желанию)	

Разрежьте баклажаны вдоль пополам. Положите половинки срезами вниз на доску и разрежьте ломтиками по 1 см толщиной, не доходя до конца *(см. стр. 76)*. Вставьте в баклажаны дольки помидоров. Смажьте 2 ст. л. оливкового масла противень и выложите половину лука и чеснока. Сверху плотно уложите «веера».

Оставшееся масло вылейте в миску. Очистите сердцины артишоков, разрежьте на 4 части, выньте пух и сразу облейте маслом, чтобы избежать контакта с воздухом. Разложите артишоки и оливки на противне в пустых местах, чтобы овощи плотно касались друг друга и «веера» не могли раскрыться. Посыпьте лавровыми листьями и остатками лука и чеснока. Смажьте баклажаны сверху оливковым маслом, взяв больше, если потребуется. Аккуратно закройте фольгой и выпекайте около 1,5 ч. На первые 10 мин поставьте противень в горячую духовку, разогретую до 230° С, а затем уменьшите огонь до 180° С. Когда концы баклажанов можно будет легко проткнуть ножом, то блюдо готово. Подавайте его тепловатым или холодным (но не охлаждайте), посыпав по желанию порезанной петрушкой или базиликом.

Разноцветный пудинг

Этот пудинг хорошо подавать с соусом со взбитыми сливками *(см. стр. 39)* или батадом *(см. стр. 165)*.

На 6—8 порций

шпинат	600 г
морковь	300 г
картофель	750 г
большие кочаны латука	2 шт.
соль	
яйца	8 шт.
оливковое масло	2—3 ст. л.
луковица, порезанная	1 шт.
сладкий перец, порезанный	1 шт.
помидоры: снять кожицу и порезать	125 г
свежие хлебные крошки, вымоченные в молоке, выжатые	125 г
сливочное масло	30 г
сухие хлебные крошки	1—2 ст. л.
водяной кресс	

Обварите шпинат, морковь, картофель, латук по отдельности в соленой воде. Просушите овощи и мелко порежьте (кроме картофеля — из него сделайте пюре). Когда овощи остынут, вбейте по 2 яйца по отдельности в каждые овощи.

Разогрейте оливковое масло на сковороде и поджарьте лук, сладкий перец, помидоры в течение нескольких минут на среднем огне, разделите смесь на 4 части, добавьте ко всем овощам. Добавьте в каждые овощи по 1/4 общего объема вымоченного хлеба, перемешайте. Смажьте сливочным маслом

форму для пудинга (на 1,5 л) и посыпьте сухими крошками. Вначале положите шпинат, затем картофель, морковь, в конце — латук. Выпекайте в водяной бане в нагретой до 170° С духовке 1 ч, пока пудинг не станет твердым. Переверните пудинг на блюдо и приправьте крессом.

Деликатесы в виноградных листьях

Это блюдо, украшенное маслинами и гренками, станет прекрасным ланчем. Для более сытного обеда в начинку можно добавить фарш из говядины или ягненка или поджарить на гриле отбивную и подавать вместе с листьями.

На 4 порции

большие виноградные листья с длинными черенками	около 30 шт.
средние луковицы: разрезать пополам и вынуть середину, оставив 2—3 слоя	2 шт.
небольшой сладкий зеленый перец, разрезанный пополам, очищенный	2 шт.
небольшой длинный баклажан: разрезать вдоль на 4 части и вынуть мякоть, оставив слой в 1 см	1 шт.
большой цуккини: разрезать вдоль на 4 части и вынуть мякоть, оставив слой в 1 см	1 шт.
маленькие крепкие помидоры: разрезать пополам и вынуть середину	2 шт.
большие шляпки шампиньонов	4 шт.
соль	

Начинка

середина лука, мелко порезанная, обжаренная в растительном масле	
мякоть баклажана и цуккини, мелко порезанная	
продолговатый рис, отваренный	90 г
мелко порезанная петрушка	4 ст. л.
мелко порезанная мята	1 ст. л.
оливковое масло	
лимонный сок	2 ст. л.
соль и перец	
изюм, вымоченный 1 ч в тепловатой воде, просушенный	2 ст. л.
толченая корица	1/8 ч. л.
небольшой сладкий зеленый перец, мелко порезанный	1 шт.
большие шампиньоны, мелко порезанные	4 шт.
свежие хлебные крошки	3 ст. л.
тмин	1/2 ч. л.
сосновые орешки, порезанные	30 г
маленькие зрелые помидоры, очищенные от кожи и семян, порезанные	2 шт.

Вскипятите в большой кастрюле соленую воду. Опустите виноградные листья и обварите, пока они не станут светлыми и мягкими, подержите в воде не более минуты. Выньте шумовкой и разложите сохнуть на полотенце. Положите в кипящую воду «формы» из лука, перцев, баклажана, цуккини по отдельности и обварите, пока они не станут нежными, но все же крепкими. Попробуйте вилкой. Выньте и обсушите.

Разделите рис на 4 части. Заполните помидоры смесью: из порции риса, половины нарезанного обжаренного лука, 2 ст. л. петрушки, мяты, 1 ст. л. масла, 1 ст. л. лимонного сока, соли и перца.

Заполните лук смесью: из оставшегося нарезанного обжаренного лука, порции риса, изюма, корицы, 1 ст. л. петрушки, соли, перца и 1 ст. л. масла.

Заполните перцы смесью: из порезанного зеленого перца, половины нарезанных грибов, обжаренных вместе в масле, 1 ст. л. ложки хлебных крошек, порции риса, половины тмина, 1 ст. л. петрушки, соли и перца.

Заполните баклажаны смесью: мякоти баклажан, половину сосновых орешков, оставшиеся грибы обжарьте в масле, приправьте тмином, солью, перцем, добавьте 1 ст. л. крошек.

Заполните цуккини смесью: мякотью цуккини, обжаренной в масле с порезанными помидорами, приправьте солью, перцем, добавьте 1 ст. л. крошек.

Заполните грибные шляпки смесью нарезанных орехов, риса и оставшегося лимонного сока.

Заверните начиненные овощи в виноградные листья. Чтобы завернуть большие части, надо за-

остричь черенки, связать вместе два или несколько листьев, завернуть овощ и обмотать ниточкой. Жарьте на гриле, пока овощи не обжарятся со всех сторон. Подавайте с дольками лимона и сбрызните блюдо оливковым маслом. Поставьте на стол большое блюдо для виноградных листьев.

Овощная начинка для овощей

На 6 порций

помидоры, с обрезанными основаниями, или 3 баклажана, разрезанные пополам вдоль, или 10 цуккини, разрезанные пополам вдоль	12 шт.
оливковое масло	2—3 ст. л.
Начинка	
оливковое масло	1/4 л
луковицы, мелко порезанные	2 шт.
сосновые орехи	3 ст. л.
рис	125 г
мелко порезанная петрушка	4 ст. л.
мелко порезанный укроп	1 ст. л.
соль и перец	

Вначале следует вынуть мякоть из середины овощей и мелко порезать. Разогрейте оливковое масло для начинки, слегка обжарьте лук. Когда он начнет менять цвет, добавьте овощи. Жарьте, помешивая, 5 мин, положите орехи, рис, петрушку, чеснок, соль, перец и тушите 10 мин. После этого начинка готова.

Овощи следует заполнить лишь на 3/4, поскольку рис разбухнет в процессе готовки. Если используются помидоры, то их надо закрыть срезанными основаниями. Установите фаршированные овощи в смазанной маслом посуде, смажьте сверху маслом и выпекайте в разогретой до 180° С духовке в течение 45 мин.

Рисовая начинка для овощей

Эту начинку можно использовать для помидоров, перцев, баклажанов и цуккини. Ее готовят на оливковом масле и подают как овощное блюдо. На стр. 66 показано, как подготовить овощи для фарширования.

На 6 порций

большие помидоры, или сладкий перец, или небольшие баклажаны, или 1,5 кг средних цуккини	6 шт.
Начинка	
рис	250 г
оливковое масло	100 мл
средняя луковица, порезанная очень тонкими дольками	1 шт.
большой помидор: снять кожицу и крупно порезать	1 шт.
сосновые орехи	30 г
смородина	30 г
сахар	1/2 ст. л.
тимьян	
соль и перец	
нарезанная петрушка	2 ст. л.
нарезанный укроп	2 ст. л.

Промойте в дуршлаге рис под струей воды. Разогрейте в глубокой сковороде оливковое масло и поджарьте лук до мягкого состояния. Добавьте порезанный помидор, орехи, смородину, сахар, щепотку тимьяна. Посолите и поперчите. Вмешайте подсохший рис и жарьте 2—3 мин. Влейте столько воды, чтобы она на 1 см закрыла рис. Варите без крышки 20 мин, пока вода не впитается. Закройте и варите на пару несколько минут. Остудите смесь и наполните ею подготовленные овощи. Разложите их на противне, влейте воды до середины овощей и пеките в разогретой до 180° С духовке 45 мин, чтобы овощи пропеклись, но не потеряли форму. Остудите их на противне и подавайте холодными, посыпав петрушкой и укропом.

Мясная начинка для овощей

На 6 порций

большие помидоры, или сладкий перец, или небольшие баклажаны, или 1,5 кг средних цуккини	по 6 шт.
Начинка	
сливочное масло	30 г
продолговатый рис	100—125 г
говяжий или телячий бульон или вода	100 мл
фарш из говядины или ягненка	500 г
средние луковицы, потертые	2 шт.
крупно нарезанные укроп и петрушка	2—3 ст. л.
соль и перец	
говяжий или телячий бульон	
сливочное масло, порезанное небольшими кусочками	

Для фарширования следует выбрать большие, правильной формы овощи, которые будут хорошо стоять и удержат много начинки. Обрежьте основания помидоров или перцев и сохраните их для крышек; цуккини или баклажаны разрежьте пополам вдоль; выньте внутреннюю мякоть и посыпьте солью. (Цуккини и баклажаны можно посолить сильнее и промыть через 20 мин.)

Для начинки растопите масло на сковороде, положите туда промытый рис, обжарьте несколько минут, влейте бульон или воду. Вскипятите на сильном огне, когда жидкость выкипит, остудите рис. Положите в миску фарш, лук и половину нарезанных трав. Добавьте рис, хорошо перемешайте. Приправьте.

Наполните овощи начинкой, установите их на противне, закройте «крышкой» и влейте бульон до половины овощей. Посыпьте кусочками масла и выпекайте в течение 45 мин в духовке при средней температуре (180° С), чтобы овощи пропеклись, но не потеряли формы. Подавайте горячими, посыпав оставшимися травами.

Стандартные рецепты

Основной белый соус

Этот рецепт подходит в тех случаях, когда требуется бешамель. См. иллюстрации и объяснение на стр. 82.

На 400 мл соуса

сливочное масло	30 г
мука	2 ст. л.
молоко	600 мл
соль	
белый перец	
свежий тертый мускатный орех (по желанию)	
сметана (по желанию)	

Растопите масло в тяжелом ковшике. Вмешайте муку и готовьте, помешивая, на слабом огне 2—3 мин. Влейте молоко, взбивайте постоянно, чтобы смесь получилась однородной. Увеличьте огонь и продолжайте взбивать, пока масса не закипит. Слегка посолите. Уменьшите огонь и варите на очень слабом огне 40 мин (масса должна лишь слегка пузыриться). Иногда помешивайте, чтобы соус не пристал ко дну. Добавьте белый перец и щепотку мускатного ореха по желанию, попробуйте и приправьте по вкусу. Взбейте, чтобы соус стал гладким. Добавьте сметану, если вам нравится более густой и белый соус.

Голландский соус

На 300 мл соуса

желтки	3 шт.
холодная вода	1 ст. л.
холодное несоленое сливочное масло, порезанное тонкими ломтиками	250 г
белый перец, кайенский перец, соль	
процеженный лимонный сок	1 ч. л.

Иллюстрации и объяснение, как приготовить соус, см. на стр. 37, 39.

В водяной бане нагрейте воду, чтобы она едва кипела, затем уменьшите огонь до слабого. Поставьте в водяную баню ковшик, влейте в него желтки и холодную воду и взбивайте, пока желтки не

станут гладкими. Вмешайте горсть кусочков масла, когда оно растворится, добавьте порциями все масло. Взбивайте, пока соус не станет густым. Приправьте солью, белым перцем, кайенским перцем по вкусу, добавьте лимонный сок.

Томатный соус

Если под рукой нет свежих помидоров, можно взять консервированные. См. иллюстрации и объяснение на стр. 65.

На 300 мл соуса

очень зрелые помидоры, порезанные	750 г
луковица, порезанная	1 шт.
оливковое масло	1 ст. л.
чеснок (по желанию)	1 зубчик
нарезанная петрушка	1 ч. л.
смешанные базилик, майоран и тимьян	1 ч. л.
сахар (по желанию)	1—2 ч. л.
соль и свежий молотый перец	

В глубоком эмалированном или нержавеющем ковшике поджарьте лук в масле, пока он не станет мягким, но не коричневым. Добавьте остальные ингредиенты и варите на очень слабом огне 20—30 мин, пока помидоры не превратятся в густую массу. Продавите ее через сито деревянным пестиком или ложкой. Если нужно, сгустите еще соус и приправьте по вкусу.

Соус батад

На 300 мл соуса

желтки	2 шт.
несоленое сливочное масло, порезанное кусочками	250 г
мука	3 ст. л.
теплая вода, слегка посоленная	600 мл
процеженный лимонный сок	1 ст. л.
соль и перец	

Иллюстрации и объяснение, как приготовить соус, см. на стр. 37—38.

Положите желтки в миску с ложкой холодной воды, взбейте до однородного состояния, отставьте в сторону.

На слабом огне растопите 60 г масла в тяжелом ковшике, добавьте муку, мешайте, пока масса не станет пузыриться. Уберите с огня, добавьте теплую соленую воду, быстро взбейте, поставьте на плиту и взбивайте, пока не закипит. Снова уберите, остудите в течение 1 мин, добавьте взбитые желтки. Верните на огонь, взбивайте, пока соус слегка не загустеет. Не доводите до кипения.

Уберите с огня, влейте лимонный сок, добавьте остатки масла, взбивайте, пока все не перемешается, подавайте сразу.

Телячий бульон

На 2—3 л бульона

кость телячьей ноги, распилить на куски по 5 см	1 шт.
телячьи обрезки с мясом (шея, голень, кончики ребер)	2 кг
вода	3—5 л
морковь, очистить, обрезать кончики	4 шт.
большая луковица, в одну воткнуть 2—3 гвоздики	2 шт.
чеснок, нечищеный	1 головка
росток сельдерея	1 шт.
порей, разрезанный и промытый	1 шт.
большой букет гарни	1 шт.
соль	

Положите куски кости в тяжелую глубокую кастрюлю, сверху — мясо. Влейте холодную воду, чтобы она покрывала мясо на 5 см. Вскипятите на слабом огне. Начинать снимать пену надо еще до закипания. Снимайте пену, вливая временами по стакану воды, пока пена не прекратит появляться. Не перемешивайте.

Добавьте овощи, букет гарни, соль — их следует бросать резко, чтобы они сразу погружались в бульон. Продолжайте снимать пену, пока бульон снова не вскипит. Уменьшите огонь до очень слабого и варите 4 ч, снимая пену 3—4 раза.

Процедите бульон, вылив через дуршлаг в чистую кастрюлю или большую миску. Выбросьте куски кости, обрезки, овощи и букет. Остудите процеженный бульон и снимите с поверхности жир. Если после остывания на дне образовался осадок, аккуратно сцедите бульон и вылейте осадок.

Говяжий бульон

Говяжий бульон готовят так же, как и телячий. Но вместо телячьих обрезков нужно взять 2 кг говяжьих — хвосты, голени и проч.— и варить не меньше 5 ч. Можно не брать телячью кость, тогда в бульоне будет меньше желатина.

Овощной бульон

Отварите душистые овощи — порезанную морковь, порей, лук и репу — с букетом гарни и толченым зубчиком чеснока в слегка соленой воде 30 мин. Процедите, выньте овощи и букет гарни. Или можно использовать воду, в которой варились овощи.

Куриный бульон

На 2 л бульона

куриные обрезки, шейки, сердца, желудки	2 кг
вода	3—4 л
соль	
морковь, почистить и обрезать кончики	200 г
большие луковицы, в одну воткнуть 2 гвоздики	2 шт.
большой порей, разрезанный и промытый	1 шт.
росток сельдерея	1 шт.
большой букет гарни	1 шт.

Положите в кастрюлю куски курицы и закройте на 5 см водой. Вскипятите на слабом огне, снимая пену. Можно добавить немного холодной воды. Добавьте соль, овощи, букет гарни — их следует класть резко, чтобы они сразу погрузились. Доведите до кипения и варите на слабом огне 2 ч, временами снимая пену и жир. Процедите через дуршлаг в большую миску. Выньте куриные куски, овощи, букет. Остудите и снимите с поверхности жир.

Слоеное тесто

Существуют два вида слоеного теста, которые различаются способом раскатывания.

Чтобы раскатать на противне в 20 см

мука	125 г
соль	1/4 ч. л.
холодное несоленое сливочное масло, порезанное маленькими кусками	125 г
холодная вода	3—4 ст. л.

Перемешайте муку с солью. Добавьте масло и быстро порежьте его двумя ножами на очень маленькие кусочки — это следует сделать за несколько минут. Добавьте половину воды и быстро перемешайте вилкой со смесью муки и масла. Добавьте такое количество оставшейся воды, чтобы полученную смесь можно было скатать руками в крепкий шар. Оберните тесто в пакет или восковую бумагу и остудите в холодильнике 2—3 ч или положите в морозильную камеру на 20 мин, пока внешняя сторона слегка не замерзнет.

Первый вариант раскатки. Выньте тесто из холодильника и положите на посыпанную мукой холодную доску (лучше всего подходит мраморная доска). Прижмите тесто руками, затем несильно ударьте несколько раз скалкой. Раскатайте, начиная из центра, в круг 1 см толщиной. Переверните, чтобы тесто с обеих сторон было в муке, и раскатывайте дальше до 3 мм толщиной. Накатайте тесто вокруг скалки, поднимите и раскатайте на противне. Крепко прижмите тесто ко дну и краям и обрежьте кончики. Если надо закрыть пирог сверху, то следует обрезать тесто на 1 см больше от конца, завернуть концы и крепко скрепить их большим и указательным пальцами.

Второй вариант раскатки. Положите тесто на холодную, посыпанную мукой доску и слегка раскатайте скалкой. Переверните тесто, чтобы оно с обеих сторон было покрыто мукой. Быстро раскатайте в прямоугольник 30 см длиной и 12—15 см шириной. Сложите два конца, чтобы они соединились в середине, сложите еще раз. Следуя по направлению сгибов, раскатайте тесто в прямоугольник и вновь так же сложите. Положите в холодильник не меньше чем на 30 мин. Повторите процедуру еще 2—3 раза, каждый раз оставляя в холодильнике.

Тесто (кляр) для фритюра

Консистенция кляра может меняться в зависимости от соотношения жидкости и муки. Тонкое тесто будет более легким и хрустящим, однако может частично отстать во время жарки. Толстое тесто лучше покроет овощи, но будет более мучнистым.

На 400 мл теста

мука	125 г
соль	1/4 ч. л.
яйца, белки отделить от желтков	2 шт.
оливковое или растопленное сливочное масло	3 ст. л.
вода или пиво	200 мл

Смешайте муку, соль, желтки, масло в миске. Постепенно влейте воду или пиво, взбивая столько времени, сколько надо для гладкого теста. Не следует чересчур долго мешать тесто. Оставьте тесто не меньше чем на 1 ч при комнатной температуре, иначе оно плохо пристанет к овощам и кляр получится неравномерный.

Взбейте белки и аккуратно перемешайте с тестом непосредственно перед применением.

Список терминов

В данном списке представлены кулинарные термины (большей частью традиционно французского происхождения) и названия овощей, которые употребляются в этой книге.

Аль денте (*al dente*), итал., дословно «для зубов». Употребляется для обозначения такой готовности овощей, когда они достаточно крепкие, чтобы их можно было слегка жевать, но слишком мягкой сердцевины и хорошо прожаренные снаружи

Артишок 19: варка 33, 36; гриль 88; домашний 19, 45, 56; емкости 33, 41; запекание 78, 79; запекание 75; обесцвечивание 33, 41; определение возраста 19; подготовка 19; пюре 41; сердцевина 19, 48; тушить 62; фаршировать 71, 75

Базилик 25

Баклажаны 16—17: кевроки 76—77; готовность 77; замораживание 6; запекание 82; запекание 75; обесцвечивание 33, 41; определение возраста 19; подготовка 19; пюре 41; сердцевина 19, 48; тушить 62; фаршировать 71, 75

Базилик 25

**Бакал

Минеральные вещества 7, 14
Мирепуа 30—31; при тушении семдарен 58—59
Мортаделла, итальянская свиная колбаса с пряностями
Морковь 12—13; варка 36; витамины 7; глазирование 60—61; жарка 45, 48; запекание 80; кровать 50; мирепуа 30—31; очистка 13; пюре 41; резка 30; сердцевина 13
Морна, соус 82
Мускатный «цвет», сушеная долька мускатного ореха
Мускул, соус со взбитыми сливками 37, 39; с эстрагоном 26
Мята 26
Нежные травы 26
Ножи 28
Огурец 16—17; варка 36; очистка 17
Обваривать, быстро варить в кипящей воде или бульоне, чтобы размягчить продукты или сварочить срок приготовления 33, 36; листья 64; мангольд 63; свекольник 58; перед тушением 68; цветная капуста 84
Обезвоженное, предохранить 13
Овощное масло, масло, из которого удалены вода, молоко и соль
Пармезан 82, 83, 84, 87
Пастернак 12; варка 36; глазирование 60; запекание 80; очистка 13
Полюсонны «пелетан» 18
Петрушка 26; резка 28, 31
Перец острый, см. Кайенский перец, Чилийский перец
Перец сладкий 16—17; варка 36; гриль 88; очистка 16—17; происхождение 16; тушение фаршированных 67
Персиад 26, 30—31, 50
Пестик 40, 65
Печь «болетную», печь сложное тесто для фаланжи или торта без начинки. Чтобы оно не поднялось, его обычно накрывают жаропрочной бумагой, на которую для веса кладут сухие бобы
Пирог из солянки 48—49
Поварской оршкул 6
Поливать при запекании, поливать пищу маслом, жиром или каким-либо жидкостью, чтобы она не подгорело 88
Помидоры 16—17; гриль 88; замороженные 6; запекание фаршированных 74; консервированные 6, 16; очистка 17, 74; происхождение 16; резка 30; соус 66; сорта 16; фарширование 71
Посуда, с которой взаимодействуют овощи 53; для фритюра 53
Порей 23; варка 36; запекание 82; история 22; очистка 23; тушение 62
Приправы ароматичные, смеси овощей, трав и специй (о таких они по отдельности), которые добавляют при приготовлении блюда для дополнительного вкуса и аромата 30—31
Провалон, итальянский твердый сыр кремового цвета (типа творога)
Пудинг 71; суфле 86—87; из цветной капусты 84—85; из цукини 46; шпината
Ратапуй 57, 66—69
Резать дольками 28, 29; мелко 28; соломкой и кубиками 28
Редька 12; варка 36; запекание 80; зелень 13
Репа 12; варка 36; глазировать 60; жарить 48; запекание 80; зелень 13; пюре 40—41
Рикотта, итальянский свежий сыр (типа творога) 82
Розмарин 25
Ростки 20—21
Романо, итальянский твердый острый сыр из овечьего молока, который используют как пармезан
Рук, смесь из сливочного масла и муки, готовится на олю, для сгущения соусов 37, 38
Сакэ, японская рисовая водка
Самит-капуа 8—9
Самит китайский 10
Свежесть 6
Свекла 12; варка 33, 36; глазирование 60; запекание 72, 73; запекание 80; листья 13
Сгустить жидкость, варить жидкость, чтобы она стала более густой и ароматный, т. е. превратить ее в соус 68, 69
Сезонные овощи 6
Сельдерей 20—21; бланширование 20; варка 36; выбор 20; дикий 20; запекание 82; очистка 21; пюре 41; тушение 58—59
Сельдерей корневой 12; варка 33, 36; посуда 33; пюре 40—41; очистка 13
Сито, тонкое наймоновое 41; металлическое 40
Сметана и яйца, для сгущения жидкости для тушения 63
Смородек 26
Соломка 51
Соусы: белод 37, 38; белый 82; бешамель 82; для вареных овощей 37—39; голландский 37, 39; молитвенный 37; морна 82; мускат 37, 39; с сыром 82; томатный 65
Софрито 30—31
Спорка 20—21; варка 33, 36, 36; выбор 20; дикая 20; емкости 33; очистка 20; способы приготовления 20
Специи смешанные, смесь трав и специй, в классическом виде — равные части мускатного ореха, мускатного «цвета» (дольки ореха), корицы, красного стручкового перца, белого перца, гвоздики, тертого лаврового листа, тимина, майорана и чеберо
Стручок 14—15; подготовка 15
Суфле 71; пудинг из цукини 86—87
Сыр для соусов 26
Терка крупящаяся 29
Тимин 25—27
Топить, подогревать сало, чтобы чистый жир расплавился и вытек. Топленый жир, например, из свинины или гусятины, используют для разных блюд
Травы 25—27; аромат 25; история 25; сухие 25, 26; сушка 27; хранение 27
Трюффель 24
Тушение 57—69; жидкости 57; плотность 62—63; разные овощи 68—69
Тыква 18; варка 36; запекание 78, 79; зимние и летние виды 18; очистка 18; пюре 40
Углеводы 7, 14
Укроп 26
Фаршировать, орешек 75; листья 64—65, как различный 66; помидор 74; перец, сладкий 67
Фенхель 20; варка 36; зелень (ростки) 26; очистка 21; подготовка 58; тушение 58—59
Фольга алюминиевая 72, 73, 88
Фритюр; жарка 45, 50—55; приспособление 53; масла и жиры 53; температура 45; термометр 45, 50
Фрукты 54—55
Цикорий 8—9; выбор 9; вырезание сердцевины 9; запекание 71
Цукини 18; варка 36; «вамара» 76; гриль 88; жарка во фритюре 54; запекание 80, 82; пудинг 84; пудинг-суфле 86—87; резка 28, тушение 62; тушение фаршированных 67
Чабар 25—26
Чайот 18; варка 36; глазирование 60
Чеснок 23; варка 36; история 22; очистка 23; пересид 30—31; пюре для приправ 72
Четыре специи, французский термин для смеси четырех молотых специй, обычно перца, мускатного ореха, гвоздики и корицы или имбиря, которые делают вместе. Пропорции могут изменяться в зависимости от вкуса, но перец доминирует
Чилийский перец, многолетнее разновидностей молотого, величиной с полец, острого перца, который растет в тропической Америке и Вест-Индии
Чили, порошок, острая пряная специя, сделанная из различных сортов высушенного и растолченного чилийского перца
Шалот 23
Шалфей 26
Шампиньоны 24; гриль 88; дикосеть 30—31; жарка во фритюре 54; жарка 47; история 24; подготовка 24; пудинг-суфле 86; резка 31; стадии роста 24; удаление лишней жидкости 47
Шафран, специя, которую получают из крокуса и кладут в некоторые блюда для их ярко-желтого цвета и желтого цвета, часто продается в виде порошка
Шифонад (chiffonade), любые зеленые травы или овощи типа салата, порезанные тонкими полосками; главным образом используется для щавеля, латука, шпината и мангольд 9
Шпинат 8; варка 36; запекание 78; очистка 9; пудинг 84; пудинг-суфле 86; фарширование 64
Шэвиль 8—9; варка 36; посуда 9; жарка во фритюре 54; очистка 9
Эндивий 8; варка 36
Эстрагон 26
Ямайский перец, сухие ягоды, используют целиком или толченые, семейство миртовых. Сочетает аромат гвоздики, корицы и мускатного ореха
Яйца и сметана, для сгущения жидкости для тушения 63
Ясенец 26

ISBN 5-300-01373-0